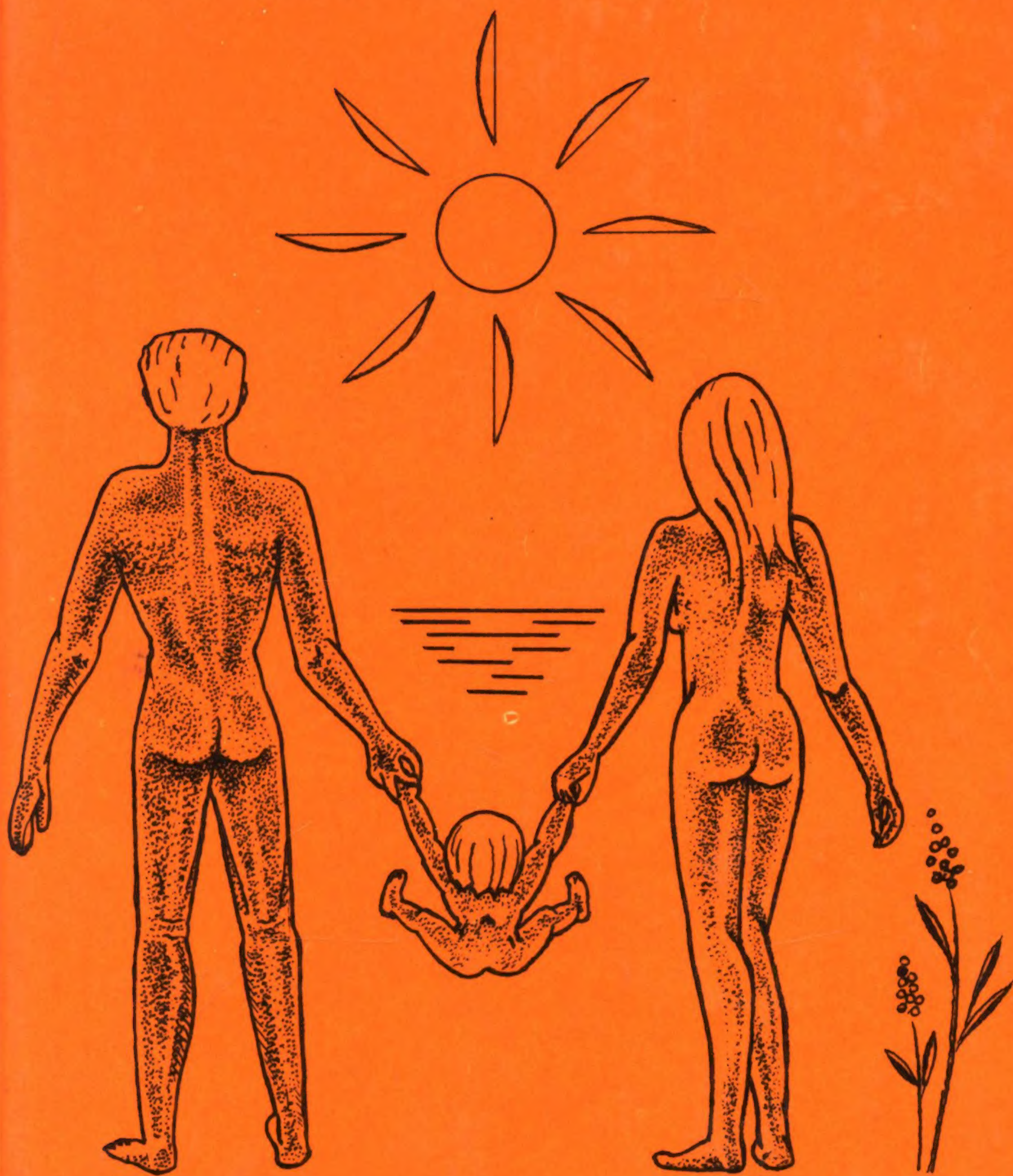




Секреты здоровья

Центр научно-технической информации,
пропаганды и рекламы Министерства сельского
хозяйства и продовольствия РСФСР

Бюро научно-технической информации
Свердловского агрокомитета

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ

Способы лечения
заболеваний
органов пищеварения

Свердловск • 1990

Составители:

НОВОСЕЛОВ В. П., УРСЕГОВ П. П.,
СЁМИН А. Н., СЁМИНА Н. В.

СЕКРЕТЫ ЗДОРОВЬЯ: серия I.

Лечение заболеваний органов
пищеварения.

В настоящей работе дано описание одиннадцати наиболее распространенных заболеваний органов пищеварения, предложены читателям способы их лечения в домашних условиях при помощи трав, диетического питания и точечного массажа. Рассчитана на широкий круг читателей.

Иллюстрации подготовили: Сёмин А. Н., Сёмин В. А.

Сдано в набор 11.09.90. Подписано в печать 18.12.90.
Формат 84×108¹/₃₂. Бум. тип. № 2. Печать офсетная. Усл. печ. л. 16,0.
Уч.-изд. л. 20,0. Тираж 100 000. Зак. 370. Цена 8 р.
Тип. изд-ва «Ур. рабочий», 620151, Свердловск, пр. Ленина, 49.

Уважаемый читатель!

Знаешь ли ты, что такое болезнь и почему болеют люди? Какие наиболее характерные признаки всех заболеваний и заболеваний органов пищеварения в частности? Как заметить начальные проявления заболеваний пищеварительной системы и помочь себе и своим близким в домашних условиях? На эти и многие другие вопросы, связанные с врачеванием организма, ты найдешь ответ в предлагаемой книге.

В книге в доступной форме дано описание 11 наиболее распространенных заболеваний органов пищеварения (гастриты, энтероколиты, холецистит, язва желудка, панкреатит и др.), предлагаются десятки и сотни рецептов по их лечению в домашних условиях травами, точечным массажем, диетическим питанием. Даны описания и почтовые адреса более чем сотни санаториев, где лечат пищеварительные органы.

Мы надеемся, что книга поможет читателю приобрести необходимые знания и умение заботиться о своем здоровье.

ОБЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ЗАБОЛЕВАНИЯХ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ

§ 1. Понятие здоровья и болезни

Здоровье и болезнь — различные, но взаимосвязанные формы жизнедеятельности организма в окружающей его среде — физической и социальной. Здоровье характеризуется комплексом признаков: 1) целостность организма, то есть отсутствие его повреждения (в самом прямом смысле — например, анатомического); 2) способность организма приспосабливаться к окружающей среде; и 3) хорошее самочувствие (хотя этот признак нередко бывает обманчив).

Что же такое болезнь? Болезнь — это анатомическое или функциональное нарушение, наступающее в организме в результате действия болезнетворных раздражителей.

Первый существенный признак болезни — это повреждение организма (сопровождается нарушением его целостности, разрушением структуры органа, расстройством определенных функций, отсутствием необходимых ферментов либо других биологически активных веществ и т. п.)

Вторым обязательным признаком болезни является реакция организма на его различные повреждения. При этом важно знать, что происходит реакция целого организма. Так в ответ на местное повреждение наступает реакция всего организма, поскольку она является результатом деятельности его многих внутренних систем.

Таким образом, «болезнь есть реакция организма на его повреждения».

Реакции организма на повреждения очень часто могут быть приспособительными. Многие больные выздоравливают до лечения, а некоторые перенесенные болезни (корь, свинка и др.) нередко предохраняют от таких заболеваний в будущем.

Иногда реакции организма, наоборот, бывают опасными, например при аутоаллергии.

Поэтому при любом заболевании важно провести правильную диагностику и отличить в каждом конкретном случае болезни, что есть повреждение организма и что есть его реакция и форма приспособляемости. Это обстоятельство исключает самодиагностику и траволечение без назначения и консультации врача.

Болезни по причинам, их вызывающим, делятся на острые и хронические инфекционные заболевания. Другую группу болезней различают по локализации, например язвенная болезнь желудка, цирроз печени, колит, панкреатит и т. п. Многие болезни определяются по механизму их развития, например аллергические заболевания. Особую группу болезней составляют опухоли.

Врачевание болезни травами предполагает четкое уяснение того, что болезнь является общей реакцией организма, регулируемой нервной и кровеносной системами. При каждом заболевании в болезненный процесс вовлекается весь организм.

§ 2. Причины болезни

Различают следующие причины болезней:

- 1) механические (закрытые и открытые травмы, сотрясения и т. п.);
- 2) физические (воздействия высокой или низкой температуры, электрического тока, света, радиации);
- 3) химические (яды испорченных пищевых продуктов, промышленные яды и др.);
- 4) биологические (действие болезнетворных микробов, проникших в организм);
- 5) психогенные (при поражении нервной системы);
- 6) генетические (наследственные).

Сильные волнения, длительные тяжелые переживания (страх, горе и т. п.) нарушают равновесие нервных процессов в коре головного мозга, в результате расстраиваются функции внутренних органов, нарушается гормональная регуляция (деятельность желез). Таким образом, продолжительные и сильные раздражители внешней среды, в том числе воздействие словом, могут через посредство нервной системы резко изменить деятельность внутренних органов человека, а в ряде случаев и вызывать заболевания (например, нарушение нервной регуляции желудка).

Большинство болезней развивается в результате совокупного действия ряда факторов: неблагоприятные ус-

ловия жизни (неполноценное питание, переутомление, волнение, нервные стрессы и т. п.), нарушая регуляцию и охранительную функции нервной системы, понижают приспособляемость организма к меняющимся условиям окружающей среды. В этих условиях снижается сопротивляемость организма различным вредным причинам (инфекция, яды испорченных продуктов и т. п.) и может возникнуть болезнь.

В происхождении болезней большое значение могут иметь врожденные или приобретенные особенности и свойства организма, которые ослабляют его сопротивляемость внешним вредным факторам (например, люди, истощенные перенесенной болезнью или неполноценным питанием, более подвержены инфекционным заболеваниям).

В одних случаях болезнь начинается внезапно и продолжается сравнительно недолго. Такие заболевания называются острыми. Хронические болезни характеризуются длительным течением и периодически могут обостряться. Основная болезнь может обусловить возникновение нового, иногда тяжелого заболевания: например, прорыв язвы желудка в брюшную полость вызывает острое воспаление брюшины. Такое новое поражение называется осложнением болезни. Иногда болезнь через некоторое время после выздоровления может возобновиться (рецидив). У больного может быть не одно, а два заболевания и больше, например, у страдающего язвенной болезнью желудка возможен одновременно и бронхит. В таких случаях более серьезная болезнь называется основной, а другая — сопутствующей. Болезнь может окончиться полным выздоровлением, перейти в хроническое состояние, либо исходом болезни может быть смерть.

Для успешного лечения необходимы: 1) правильное распознавание болезни и ее причины; 2) определение особенностей организма больного и течения заболевания; 3) знание действия различных лечебных средств, в том числе и лекарственных трав.

Следовательно, прежде чем начать лечиться с помощью лекарственных трав, необходимо заключение врача о сущности заболевания и состоянии самого больного. Нужно помнить, что многие болезни излечиваются силами самого организма. Без активного участия самого организма выздоровление невозможно. Поэтому первоочередная задача фитотерапии (лечение травами) заключается в том, чтобы поддержать и увеличить силы больного в борьбе с болезнью. При этом всегда нужно учитывать, что в резуль-

тате непрерывного применения лекарственных трав можно повредить организму, ослабленному болезнью.

Наилучших результатов лечения достигают в тех случаях, когда удается устранить причину, вызвавшую заболевание (например, дать противоядие или удалить яд при пищевом отравлении). Такое лечение называется причинным (по медицинской терминологии — этиологическим). Однако далеко не всегда удается установить или устранить причину болезни. В таких случаях при лечении воздействуют на механизм развития болезни (патогенез). Этим самым обеспечиваются лучшие условия для борьбы организма с вредными влияниями, достигается облегчение и улучшение функций пораженных органов, укрепление сил организма. Такое лечение называется патогенетическим. Если отсутствуют возможности воздействовать на саму причину болезни (этиологию) или на механизм развития болезненного процесса (патогенез), применяют симптоматическое лечение болезни, то есть у больного устраняют только отдельные проявления заболевания (симптомы: например, боли).

Важно помнить врачебную истину: необходимо лечить не болезнь, а больного. Поэтому фитотерапия всегда должна соответствовать характеру течения болезни, индивидуальным особенностям больного, состоянию его нервной системы. Необходимым условием успешного лечения является психогенная уравновешенность.

§ 3. Система органов пищеварения и характерные симптомы при их заболеваниях

Внутренние органы пищеварения включают пищевод, желудок, кишечник, печень и желчные пути, поджелудочную железу.

1. Пищевод. При заболеваниях пищевода наиболее частым симптомом является дисфагия (нарушение прохождения пищи по пищеводу). Больной ощущает задержку комка пищи, чаще плотной, иногда остановку комка и даже боль и распирающие ощущения. Причиной, вызывающей дисфагию, может быть органическое или функциональное сужение пищевода. Органическое сужение развивается постепенно, прогрессируя при раке, рубцовых стенозах пищевода. Вначале затруднено прохождение твердой, затем мягкой и, наконец, жидкой пищи. При распаде раковой опухоли временно может восстановиться почти полная проходимость пищевода. Если в пищевод попадает

инородное тело (например, рыбная кость), дисфагия проявляется сразу.

Функциональное сужение пищевода обуславливается рефлексорно или при неврозах. В отличие от органической функциональная дисфагия возникает приступообразно при прохождении пищи по пищеводу. Иногда плотная пища проходит более свободно, чем жидкая.

Боли — наблюдаются при острых воспалениях слизистой оболочки пищевода (эзофагит), ожогах; обычно боли ощущаются на всем протяжении пищевода как во время акта питания, так и вне его, могут отдавать в межлопаточную область.

При отдельных поражениях пищевода боли отдают в левую половину грудной клетки и имитируют заболевание сердца.

Пищеводная рвота наблюдается при значительном сужении пищевода. Пища накапливается над сужением в расширенной части пищевода и сокращениями его мышц выбрасывается наружу. От рвоты желудочного происхождения пищеводная рвота отличается рядом признаков: она наступает без тошноты, ей предшествует ощущение задержки пищи за грудиной. Рвотные массы состоят из непереваренной, неизменной пищи, имеют гнилостный запах; они наблюдаются при больших дивертикуляциях пищевода и распадающемся раке его.

Срыгивание — возвращение части принятой пищи обратно в полость рта (происходит из-за невозможности полного прохождения пищи через суженное место в пищеводе).

Слюнотечение — бывает при эзофагите, рубцовых сужениях пищевода или при раковом сужении пищевода.

Изжога — своеобразное болезненное жгучее ощущение за грудиной, связанное с забрасыванием желудочного содержимого в нижний отдел пищевода.

Кровотечение может быть обусловлено язвой пищевода, повреждением пищевода инородным телом, распадом опухоли, кровотечением из расширенных вен пищевода, что наблюдается при застое крови в системе воротной вены, а также кровотечением из слизистой оболочки, вызванным небольшими разрывами сосудов в области соединения пищевода и желудка.

2. Желудок. Для больных, страдающих заболеваниями желудка, характерны следующие жалобы: нарушение аппетита, извращение вкуса, отрыжка, изжога, тошнота, рвота, боли в подложечной области, кровотечение.

Нарушение аппетита (повышение или понижение) встречается при многих болезнях.

При язвенной болезни, особенно с локализацией язвы в двенадцатиперстной кишке, аппетит часто повышен. От потери аппетита следует отличать воздержание от приема пищи из-за боязни возникновения болей. Такое состояние нередко наблюдается у лиц, страдающих язвенной болезнью с локализацией язвы в желудке (при наличии у них повышенного аппетита).

Иногда наблюдается извращение аппетита, которое выражается в пристрастии к несъедобным веществам (уголь, мел, керосин). Извращение аппетита наблюдается у беременных. У больных раком желудка одним из ранних признаков болезни является понижение аппетита вплоть до его полной потери, нередко возникает отвращение к мясу.

Извращение вкуса сводится к неприятному вкусу во рту и притуплению вкусовых ощущений. Нередко это связано с патологическими процессами в полости рта (кариозные зубы, хронические воспаления миндалин и пр.). Обложенный язык может обусловить появление плохого вкуса во рту.

Под отрыжкой понимают два явления: 1) внезапное и иногда звучное выхождение через рот воздуха, скопившегося в желудке или пищеводе, так называемая отрыжка воздухом; 2) поступление в рот небольшой части желудочного содержимого, обычно вместе с воздушной отрыжкой (отрыжка пищей). Отрыжка обусловлена сокращением мускулатуры желудка при открытом кардинальном отверстии (вход в желудок из пищевода). Отрыжка воздухом может быть следствием заглатывания атмосферного воздуха. Такая отрыжка слышна на расстоянии и обычно наблюдается при психоневрозах (функциональные расстройства психики). Нередко при заболеваниях желудка нарушается его двигательная функция. В этом случае в желудке происходят процессы брожения или гниения. В первом случае возникает отрыжка газом без запаха либо с запахом прогорклого масла (за счет появления в желудке при процессах брожения органических кислот). Во втором случае отрыжка сопровождается запахом тухлых яиц (запах сероводорода). При повышенной секреции желудочного сока обычно появляется кислая отрыжка. Такая отрыжка чаще возникает во время приступа болей при язвенной болезни. Но она может возникнуть и при нормальной или недостаточной секреторной

функции желудка, если его содержимое забрасывается в пищевод. Горького вкуса отрыжка появляется при забрасывании желчи в желудок из двенадцатиперстной кишки, а также при повышенной кислотности.

Изжога — ощущение жжения в эпигастральной области (ограничена сверху мечевидным отростком и реберными дугами, снизу — горизонтальными линиями, соединяющими наиболее низкие точки десятых ребер) и за грудиной. Изжога возникает при желудочно-кишечном рефлексе (рефлексответная реакция организма на то или иное воздействие, например на болезненное начало), чаще всего при повышенной кислотности желудочного сока (язвенная болезнь, холецистит), грыже пищеводного отверстия диафрагмы, иногда при беременности. У здоровых людей изжога может быть обусловлена проявлением повышенной чувствительности к определенным пищевым веществам.

Тошнота — трудноопределяемое своеобразное тягостное чувство давления в подложечной области. Нередко тошнота сопровождается побледнением кожных покровов, общей слабостью, головокружением, потоотделением, саливацией (чрезмерным отделением слюны), снижением артериального давления, похолоданием конечностей. Тошнота часто предшествует рвоте, но может быть и без нее. В возникновении тошноты ведущее место принадлежит нервной системе, а также тону желудка, двенадцатиперстной и тонкой кишок (тонус — напряжение). Появление тошноты возможно без всякой связи с заболеванием желудка (например, токсикоз беременных, недостаточность функции почек, расстройство мозгового кровообращения и даже у здоровых людей при плохих запахах или мысли о чем-то неприятном). Из заболеваний желудка тошнотой сопровождаются острые и хронические гастриты, рак желудка и другие. Отличительной особенностью тошноты при заболевании желудка является возникновение ее чаще после еды и особенно после приема острой пищи. Нередко тошнота возникает при секреторной недостаточности желудка.

Рвота — возникает рефлексорно (т. е. в ответ на какой-то раздражитель, например, в результате болезненного процесса) и проявляется произвольным выбрасыванием содержимого желудка через пищевод, глотку, рот, а иногда и через носовые ходы. Рвота может возникнуть вследствие приема недоброкачественной пищи, укачивания или раздражения, идущего из внутренней среды организма

(например, заболевание желудочно-кишечного тракта, печени и др.). Чаще всего перед наступлением рвоты появляется тошнота, иногда обильное слюнотечение.

Рвота является одним из важнейших признаков (симптомов) при различных заболеваниях желудка. Однако одну только рвоту, без других признаков, нельзя рассматривать как проявление желудочного заболевания. Рвота желудочного происхождения вызывается раздражением нервных окончаний в слизистой оболочке желудка при воспалительном процессе (острый, хронический гастрит) или при попадании в желудок крепких кислот и щелочей, а также пищи, воздействующей на нервные окончания слизистой оболочки желудка а) химическим (недоброкачественная пища) или б) физическим (слишком холодная либо чрезмерно обильная пища) путем.

При наличии рвоты больному рекомендуем обратить внимание на время ее наступления, связь с приемом пищи, наличие боли, количество и характер рвотных масс и примеси к ним. Рвота, возникающая утром натощак с выделением большого количества слизи, наблюдается при хроническом гастрите, особенно у алкоголиков; кислая утренняя рвота свидетельствует о ночной повышенной секреции желудка. Рвота через 10—15 минут после еды наблюдается при язве желудка, остром гастрите и некоторых других заболеваниях. Рвота через 2—3 часа, в разгар пищеварения, характерна для язвы тела желудка. При язве двенадцатиперстной кишки рвота наблюдается через 4—6 часов после еды. Рвота пищей, съеденной накануне и даже за один-два дня, характерна для сужения привратника. У больных, страдающих язвенной болезнью, рвота возникает на фоне болей и снимает их, что типично для этого заболевания. Запах рвотных масс чаще кисловатый, но иногда может быть гнилостным (при процессах гниения в желудке). Из примесей, встречающихся в рвотных массах, нужно обратить особое внимание на кровь, слизь (при хроническом гастрите) и желчь в больших количествах (при сужении двенадцатиперстной кишки, ахилии желудка, т. е. отсутствии выделения желудочного сока). Рвота может сопутствовать следующим заболеваниям желудка: острому гастриту (воспаление слизистой оболочки желудка), обострению хронического гастрита, неврозу желудка (функциональное расстройство нервной проводимости), язвенной болезни, спазму (длительное сокращение мышц) и ограниченному стенозу (сужение привратника, рак желудка).

Боль занимает ведущее место среди симптомов заболеваний желудка. Больному полезно знать, что боли в подложечной области далеко не всегда свидетельствуют о заболеваниях желудка, поскольку эта область является «местом встречи всех болей». Боли в подложечной области могут быть связаны с заболеванием печени, поджелудочной железы, при остром аппендиците, инфаркте миокарда и др.

При появлении болей советуем больному обратить внимание на: а) характер болей — приступообразные, периодические (в определенные часы), постоянные, сезонные (весной или осенью); б) связь болей с приемом пищи, ее качеством, консистенцией (состав или плотность пищи); в) иррадиацию болей (распространение в соседние участки) — в спину, лопатку, за грудину, левое подреберье); г) уменьшение болей после рвоты, приема пищи или питьевой соды, применения тепла и спазмолитических лекарственных средств; д) связь болей с физическим напряжением (толчки, подъем тяжести, тряска во время езды), с волнениями; е) интенсивность и характер болей (коликообразные, тупые, режущие). Эти наблюдения, переданные больным врачу, помогут последнему в постановке диагноза и контроле за ходом лечения.

Больному полезно также знать, что в зависимости от времени появления приступообразных болей после приема пищи их разделяют на ранние (возникают через 30—40 минут), поздние (через 1,5—2 часа), ночные и голодные, которые успокаиваются после приема пищи. Если боли возникают после приема пищи, которая оказывает сокогонное действие (экстрактивные вещества, острые, соленые, копченые продукты), то в возникновении боли ведущую роль играет повышенная секреция желудка. В этом случае боли локализуются в поджелудочной области, отдают в спину, носят интенсивный характер, проходят после рвоты, приема пищи, соды, снижающих уровень кислотности желудочного сока, а также применения тепла.

Появление сезонных болей, т. е. весной и осенью, характерно для язвенной болезни. Постоянные ноющие боли, усиливающиеся после приема пищи, могут наблюдаться при обострении хронического гастрита.

При хроническом воспалении брюшины, покрывающей желудок, и сращении ее с соседними органами (перигастрит) боли возникают сразу же после приема обиль-

ного количества пищи независимо от ее качества. Помимо этого при перигастрите боль может возникнуть при любом физическом напряжении, перемене положения тела.

Желудочное кровотечение всегда является серьезным симптомом. Оно может проявляться в виде кровавой рвоты или дегтеобразного стула. Чаще всего желудочное кровотечение проявляется рвотой с примесью крови. Окраска рвотных масс зависит от длительности нахождения крови в желудке. Если оно продолжительно, то содержимое рвотных масс по цвету напоминает кофейную гущу. При обильном кровотечении, связанном с повреждением крупного сосуда, рвотные массы содержат большое количество алой крови. Кровавая рвота наблюдается при язвенной болезни, полипах желудка, эрозивном гастрите и некоторых других тяжелых болезнях (туберкулез, сифилис желудка, варикозное расширение вен пищевода).

Помимо указанных, рекомендуем больному обратить внимание и на другие признаки, характерные для того или иного вида заболевания. Значительное, достигающее до кахексии (общее истощение организма) похудание встречается при запущенных доброкачественных стенозах привратника. Бледную окраску кожи можно наблюдать после желудочных кровотечений. Больные, страдающие неосложненной язвенной болезнью, выглядят практически здоровыми.

Нужно помнить, что отсутствие значительного числа зубов не обеспечивает достаточного размельчения и пережевывания пищи во рту, а наличие среди них кариозных зубов влечет за собой попадание в желудок микробной флоры.

При неосложненной язвенной болезни — язык чистый и влажный, при остром гастрите — язык обложен серо-белым налетом, плохо пахнущий, сухой язык — при остром панкреатите, атрофический язык со сглаживанием сосочков — при атрофическом гастрите и при недостаточности витаминов группы В.

3. Кишечник. Основными жалобами при заболеваниях кишечника являются боли, метеоризм (вздутие живота), двигательные расстройства кишечника (запор или понос), кишечные кровотечения.

Боли. Общими признаками кишечных болей, позволяющими отличить их от желудочных, служат: 1) отсутствие строгой зависимости их от времени приема пищи; исключением является локализация воспалительного про-

цесса в поперечной ободочной кишке (трансверзит), при котором боли в животе возникают сразу же после приема пищи; 2) тесная связь болей с актом дефекации (испражнения); они могут возникнуть до, во время и редко после опорожнения кишечника; 3) уменьшение болей после дефекации или отхождении газов.

По характеру кишечные боли могут быть ноющими и схваткообразными (кишечная колика). Коликообразные боли начинаются и кончаются внезапно. Боли могут очень быстро менять свое место, но в основном они локализуются вокруг пупка. Иногда они могут строго локализоваться в другой области живота. Ноющие боли иногда носят стойкий характер, усиливаются при напряжении от кашля. Боли, как правило, возникают при воспалительных заболеваниях кишечника.

Важно обратить внимание на локализацию болей. Боли в правой подвздошной области возникают при аппендиците, туберкулезе, воспалении слепой кишки (тифлит). Острые боли в левой нижней части живота появляются при непроходимости кишок, воспалении сигмовидной кишки (сигмоидит). Боли в области пупка наблюдаются при воспалении тонкой кишки (энтерит), ободочной кишки. Боли в промежности, особенно в момент дефекации, в сочетании с наличием крови в кале, характерны для заболевания прямой кишки (проктит). Боли при поражении кишечника могут отдавать в грудную клетку, левую половину грудной клетки (ошибочно их принимают за приступы стенокардии), в правую ногу (при аппендикулярной колике).

При остром поражении левых отделов толстой кишки (дизентерии) боли распространяются в крестцовую область. Применение тепла, спазмолитических средств, отхождение газов, освобождение кишечника могут способствовать уменьшению или прекращению болей.

В основе кишечных болей лежит нарушение проходимости кишок и расстройство их двигательной функции. Чаще всего кишечные боли зависят либо от спазма кишок — судорожного сокращения их гладкой мускулатуры (спастические боли), либо от их растяжения газами (дистензионные боли). Нередко оба механизма болей сочетаются.

Спастические боли могут зависеть от разнообразных причин. Например, от индивидуальной склонности к появлению спазматических сокращений вообще (вегетоневроз) или в результате раздражений, исходящих из ки-

шечника (при энтерите — воспалении тонких кишок, колите — воспалении толстой кишки, опухолях кишечника, отравлениях мышьяком, свинцом).

Дистензионные боли, возникающие вследствие растяжения кишечника газами, отличаются от спастических болей двумя главными признаками: 1) у этих болей нет периодичности — они продолжительны и постепенно притупляются при продолжительном существовании вздутия; 2) боли имеют точную локализацию. При полной или частичной непроходимости кишечника коликообразные боли сочетаются с почти постоянными болями в животе. Боли, как правило, локализуются в области пупка и толстой кишки и усиливаются при перистальтике кишечника (волнообразные мышечные сокращения кишок).

Может возникнуть прямокишечная колика (приступ схваткообразных болей в прямой кишке), которая еще называется тенезмами. Они проявляются частыми и болезненными позывами на низ с чувством судорожного сокращения кишки и сфинктера (кольцевидная мышца, расположенная вокруг отверстия, в данном случае прямой кишки). Дефекация (испражнение) не происходит; иногда выделяются комочки слизи. Тенезмы встречаются при дизентерии и других воспалительных или язвенных заболеваниях. Боли при дефекации зависят от ряда причин. Появление болей перед дефекацией связано с заболеванием нисходящей или сигмовидной кишки, во время дефекации — с геморроем, трещинами заднего прохода.

Метеоризм. Больные ощущают пучение, вздутие, тягостное распирающее живота. Причинами его могут явиться: 1) усиленное газообразование в кишечнике (при приеме в пищу растительной клетчатки, которая легко подвергается процессам брожения — горох, бобы, капуста и др.); 2) нарушение двигательной функции кишечника вследствие падения тонуса кишечной стенки, непроходимости кишечника; 3) понижение всасывания газов кишечной стенкой при их нормальном образовании; 4) чрезмерное заглатывание воздуха с последующим его переходом в желудок и кишечник (аэрофагия); 5) истерический метеоризм — живот, быстро раздувающийся до размеров живота женщины в последние недели беременности.

Поносы. Жидкий стул при частом опорожнении кишечника является частым признаком его заболевания. Наблюдается при острых и хронических кишечных инфекциях (энтериты, энтероколиты, сигмоидит, проктиты), при различных интоксикациях, т. е. отравлениях орга-

низма ядовитыми веществами, эндокринных расстройств (заболевание желез внутренней секреции), при явлениях повышенной чувствительности к некоторым пищевым веществам (аллергия).

Механизм образования поносов может быть разный. Одним из них является ускоренное продвижение пищевой кашицы под влиянием усиленной перистальтики кишечника (волнообразные мышечные сокращения кишок), в результате чего может выделяться почти переваренная пища. Другой механизм — нарушение всасывания в кишечнике переваренной пищи. Поражение кишечной стенки, нарушение механизмов, регулирующих процессы всасывания, прием слабительных средств, расстройство водного обмена приводят к резкому изменению всасывания и появлению поносов.

Следующей причиной появления жидкого стула является наличие воспалительных процессов в кишечнике, при которых в его просвет выделяется большое количество воспалительного секрета (вещества, выделяемого железами), раздражающего нервные окончания в кишечнике, что приводит, с одной стороны, к усилению перистальтики, а с другой — к нарушению всасывания.

Различают еще так называемый запорный понос, когда при длительном запоре может возникнуть понос вследствие механического раздражения кишечной стенки застоявшимися каловыми массами.

При ограниченном поражении толстой кишки поносы бывают необильными и не столь отрицательно сказываются на общем состоянии больного. Если же поражается тонкая кишка, то поносы бывают обильны, обычно связаны с нарушением двигательной и всасывательной функций кишечника и резко нарушают процессы пищеварения, приводят к ряду обменных расстройств в организме больного.

Запоры. Под этим термином понимают задержку кала в кишечнике более двух суток. Однако сама по себе длительность весьма относительна, так как во многих случаях она является следствием не каких-либо болезненных состояний, а условий быта и пищевого режима. Например, при употреблении преимущественно растительной пищи стул может быть два-три раза в день, а в случае преобладания мясного рациона становится более редким. Резкое изменение пищевого режима уже само по себе может привести к устранению запора. Ограничение движений, голод, беспорядочное опорожнение кишечника

(в разное время дня) могут удлинить паузы между актами дефекации. Задержка кишечного содержимого при запорах происходит в толстой и прямой кишке.

Запоры принято делить на органические и функциональные.

Органические запоры, как правило, вызывают механические препятствия (сужение просвета кишки, например, при рубцах, спайках, аномалии в развитии кишечника).

Функциональные запоры связаны с употреблением легкоусвояемой пищи, бедной остатками, способными стимулировать двигательную функцию кишечника, со слабостью брюшного пресса, недостатком физических движений, а также рядом внутренних заболеваний (холецистит, аднексит, заболевания щитовидной железы и др.).

Кишечные кровотечения обычно возникают при язвенном поражении органов пищеварительной системы. Но могут наблюдаться при опухолях, заражении животными паразитами, острых инфекционных заболеваниях (брюшной тиф, бациллярная дизентерия), при язвенном неспецифическом колите и др.

Но не только указанные признаки свидетельствуют о том или ином заболевании органов пищеварения. Часто оно проявляется и признаками, которые можно заметить при осмотре тела больного. Например, при тяжелых длительных нарушениях всасывания пищевых веществ наблюдается крайняя степень истощения. Возможны отеки. При осмотре кожи обращает на себя внимание ее сухость, бледная окраска. Слизистые оболочки бледны. При недостаточности всасывания витаминов кожные покровы становятся шершавыми, возникают трещины губ, образуется так называемая заеда. При остром поражении брюшной полости (например, перитонит, непроходимость кишечника) можно наблюдать лицо Гиппократ (серое, мертвое, с заострившимися чертами, с запавшими глазами, страдальческое выражение, с крупными каплями холодного пота на лбу). Язык при заболеваниях кишечника нередко становится малиново-красным («кардинальный язык»). Дёсна могут быть разрыхленными, кровоточащими.

Живот может быть нормальной конфигурации с несколько выступающей надлобковой областью, он может быть увеличен за счет чрезмерного развития подкожного жирового слоя, вздут при наличии метеоризма. При увеличении печени может появиться выбухание в верхней

половине живота, при увеличении матки — в нижней половине живота.

4. Печень и желчные пути. При заболеваниях печени и желчных путей наиболее часто наблюдаются боли в животе, диспепсические расстройства, кожный зуд, желтуха, увеличение размеров живота, лихорадка.

Боли локализуются в области правого подреберья, иногда в подложечной области. В одних случаях это длительные, тупые боли, в других — очень сильные, приступообразные. Длительные боли чаще бывают ноющие или носят характер тяжести, давления, распираания в области правого подреберья. Они могут отдавать в правое плечо, лопатку и межлопаточное пространство (при хроническом холецистите и других заболеваниях печени и желчевыводящих путей). Эти боли обычно усиливаются при глубоком дыхании, а при наличии спаек между печенью или желчным пузырем с соседними органами — при перемене положения больного, иногда при ходьбе.

Приступообразные боли (желчная или печеночная колика) возникают внезапно и быстро приобретают чрезвычайно резкий, невыносимый характер. Вначале они ограничены областью правого подреберья, но постепенно распространяются по всему животу, отдавая вверх, вправо и кзади. Длительность приступа от нескольких часов до нескольких дней, в течение которых боли то прекращаются, то усиливаются. Заканчивается приступ так же внезапно, как и начинается, или постепенно. Приступообразные боли чаще всего наблюдаются при желчно-каменной болезни (провоцируются тряской ездой, приемом жирной пищи), гипермоторной дискинезии желчного пузыря и желчных путей. Возникновение болей обусловлено внезапными сокращениями мышечного слоя желчного пузыря и крупных желчных протоков в результате раздражения камнем их слизистой оболочки, а также вследствие быстрого растяжения стенок желчного пузыря при застое желчи (например, вследствие закупорки общего желчного протока камнем). Тепло на область печени (если приступ не сопровождается значительным повышением температуры тела) снижает боли, что является характерным для колики.

Диспептические жалобы — понижение аппетита, плохой, часто горький вкус во рту, отрыжка, тошнота, рвота, вздутие и урчание в животе, запоры или поносы. Эти жалобы являются характерными для заболеваний не только печени и желчных путей, но и других отделов пище-

варительной системы. Причины указанных симптомов при заболеваниях печени и желчных путей объясняются расстройствами секреции желчи (а значит и переваривания жиров в кишечнике) и нарушениями обезвреживающей функции печени.

Лихорадка (повышение температуры) наблюдается при остром воспалительном процессе в желчном пузыре и путях, при абсцессе печени, гепатите, активном циррозе.

Кожный зуд чаще всего сопутствует печеночной или подпеченочной желтухе, но иногда может встречаться и без нее, в отдельных случаях являясь предвестником заболевания печени. Причиной зуда является накопление в крови желчных кислот, в норме выделяемых печенью с желчью, и раздражение заложенных в коже чувствительных нервных окончаний. Зуд обычно носит упорный характер и сильно беспокоит больных ночью, лишая их сна.

Желтушное окрашивание кожи и видимых слизистых оболочек (желтуха) объясняется накоплением в крови и тканях желчных пигментов. Иногда желтуха развивается незаметно для больного и только окружающие обращают его внимание на желтушность склер, а затем и кожи. Нередко желтуха развивается внезапно, вслед за приступом печеночной колики (при закупорке общего желчного протока камнем при желчно-каменной болезни). Желтуха может быть постоянной на протяжении многих месяцев или даже лет.

Увеличение размеров живота (иногда очень быстрое) может быть следствием накопления асцитической жидкости (водянка живота — скопление в полости брюшины серозной жидкости) в результате затруднения оттока крови из кишечника, значительного метеоризма (вследствие нарушения пищеварительных процессов в кишечнике при нарушении желчеотделения).

При многих хронических заболеваниях печени и желчных путей общее состояние больного длительное время может оставаться удовлетворительным. Общий вид больного в большинстве случаев не изменяется.

При внешнем осмотре у больного нередко можно заметить желтуху, которая бывает различной интенсивности. Раньше всего желтуха выявляется на склерах глаз, низкой поверхности языка и мягком нёбе, затем окрашиваются ладони, подошвы и, наконец, вся кожа. Иногда кожные покровы слегка окрашиваются в желтый цвет («ложная желтуха») после длительного приема акрихина,

риванола, каротина (морковь), употребления большого количества мандаринов, апельсинов. Но при этом никогда не происходит окрашивание склер. Печеночная желтуха обычно сопровождается кожным зудом и расчесыванием кожи.

Желтушная окраска кожи может быть следующих оттенков: а) оранжево-желтый (вызван накоплением в кожных покровах билирубина), наблюдается в ранние сроки заболевания; б) лимонно-желтый (характерен для гемолитической желтухи); в) зелено-желтый (наблюдается чаще при механической желтухе); если она продолжается очень длительное время, кожа приобретает черновато-бронзовую окраску.

При нарушениях холестерина обмена у больных циррозами печени происходит внутрикожное отложение холестерина (ксантоматоз) в виде желтых бляшек, которые располагаются особенно часто на веках, реже на кистях рук, локтях и стопах.

Нередко при хронических заболеваниях печени на кожных покровах появляются сосудистые звездочки. Они представляют собой слегка возвышающиеся над поверхностью кожи пульсирующие ангиомы (ангиома — опухоль из кровеносных сосудов), от которых лучеобразно разветвляются мелкие сосудистые веточки. Размер их колеблется от булавочной головки до 0,5—1 см в диаметре. Наиболее часто сосудистые звездочки располагаются на шее, лице, плечах, кистях и спине, реже на слизистых оболочках носа, рта, глотки. При улучшении функционального состояния печени они могут исчезать.

У больных с хроническими заболеваниями печени язык имеет гладкую поверхность и ярко-красную окраску (малиновый язык). У мужчин нередко встречается одностороннее или двустороннее увеличение молочных желез и нарушение роста волос на подбородке, груди и животе. У женщин уменьшается рост волос в подмышечных областях и на лобке. При улучшении функционального состояния печени рост волос восстанавливается. У больных хроническими заболеваниями печени иногда наблюдаются пальцы в виде барабанных палочек и белые ногти.

5. Поджелудочная железа. К основным жалобам больных с различными заболеваниями поджелудочной железы относятся боли, диспептические явления, общая слабость и похудание.

Боли по характеру и продолжительности могут быть разнообразными. Приступообразные боли типа желчной

колики, возникающие через три-четыре часа после приема пищи (особенно жирной), характерны для калькулезного панкреатита. Боли, как правило, локализуются в эпигастральной области или в левом подреберье, отдавая в спину. Нередко боли настолько сильны, что снимаются только после лекарственных инъекций.

Особенно острые боли отмечаются при остром панкреатите. Возникают они внезапно и продолжаются от нескольких часов до нескольких дней и даже недель. Локализуются они в верхней половине живота и часто носят опоясывающий характер. Острота болей объясняется внезапной закупоркой главного выводного протока поджелудочной железы в результате спазма и воспалительного отека с последующим резким повышением давления в мелких протоках поджелудочной железы и раздражением солнечного сплетения.

Ноющие боли наблюдаются при хроническом панкреатите, но иногда они могут быть более интенсивными.

Тошнота и рвота чаще сопутствуют острому панкреатиту. При хроническом панкреатите диспептические явления связаны с нарушением ферментативной деятельности поджелудочной железы. Больные хроническим панкреатитом часто жалуются на потерю аппетита, отвращение к жирной пище, тошноту, метеоризм, поносы с обильными, жидкими блестящими («жировой стул») и зловонными испражнениями. Нарушение кишечного пищеварения приводит к быстрому похуданию больного и сопровождается выраженной общей слабостью.

§ 4. Наиболее распространенные заболевания органов пищеварения

I. Гастриты

Гастрит — воспаление слизистой оболочки желудка (в ряде случаев — и более глубоких слоев стенки желудка).

Различают острый и хронический гастрит.

1. Острый гастрит — весьма распространенное заболевание. В группе острых гастритов выделяют простой, коррозивный и флегмозный острый гастрит. Среди причин, вызывающих гастрит, ведущее значение имеет пищевой фактор. Это прием недоброкачественной, грубой, жирной, трудноперевариваемой, слишком холодной или слишком горячей пищи, крепких алкогольных напитков. К раздражению слизистой оболочки желудка могут при-

вести длительное применение или большие дозы некоторых лекарственных веществ (сульфаниламиды, гормоны, бутадиион, йод и др.). Иногда имеет значение аллергическая реакция на некоторые пищевые продукты (яйца, клубнику, рыбу). Гастритом могут сопровождаться различные острые инфекционные заболевания (грипп, корь, скарлатина).

Механизм возникновения гастрита связан в ряде случаев с непосредственным вредным влиянием на слизистую оболочку желудка тех или иных веществ, в других — на слизистую воздействуют как бактериальные токсины (ядовитые вещества), так и патологические продукты обмена веществ, распространяющиеся с током крови (гематогенным путем).

Определенную роль в происхождении гастритов играют предрасполагающие факторы, например нервно-психическое переутомление.

Проявления острого гастрита весьма разнообразны и зависят от степени и длительности раздражения, а также индивидуальной особенности больного организма. В одних случаях через 6—12 часов после погрешности в диете постепенно появляется общая слабость, неприятный вкус во рту, тяжесть или боль в подложечной области, головная боль, отрыжка, тошнота и рвота съеденной пищей с примесью желчи. Иногда бывает понос. Общее состояние страдает мало. Язык обложен, появляется жажда. Живот умеренно вздут. Прикосновение к подложечной области болезненное. Температура невысокая.

В других случаях острый гастрит, особенно возникающий в связи с аллергией, развивается бурно и может протекать тяжело: головная боль, головокружение, потеря сил, чрезвычайная слабость (адинамия) и т. п. Кожные покровы становятся бледными. Температура может быть нормальной или повышенной. Наблюдается частое сердцебиение (тахикардия), понижение артериального давления (гипотония). При надавливании ладонями на живот выявляется выраженная разлитая болезненность в подложечной области, реже — по всему животу.

Легкие формы острого гастрита обычно при своевременном и правильном лечении бесследно проходят в течение двух — пяти дней. Но при позднем обращении к врачу и несоблюдении установленного режима заболевание затягивается и, хотя ряд симптомов исчезает, процесс может принять хронический характер.

Коррозивный гастрит возникает в результате отрав-

ления концентрированными кислотами (соляной, серной, уксусной и др.) и едкими щелочами (каустической содой, нашатырным спиртом, едким натрием). Указанные вещества в слабых концентрациях вызывают обычный гастрит, а в больших — омертвление слизистой ткани и даже прободение желудка.

Коррозивный гастрит проявляется внезапно. После проглатывания токсических веществ наблюдаются жжение и боли во рту, по ходу пищевода и в желудке, а также повторная рвота пищевыми массами, часто смешанными с кровью. Больной ощущает мучительную жажду. При тяжелом отравлении в одних случаях угнетается психика, наступает потеря сил, чрезвычайная слабость, в других — проявляются симптомы возбуждения нервной системы. При прощупывании живота отмечается резкая болезненность брюшной стенки. Нередко развивается шок (общее потрясение организма).

Флегмоидный гастрит встречается редко и характеризуется гнойным воспалением части или всей желудочной стенки. Предрасполагающими факторами являются алкоголизм, перенесенные инфекционные заболевания. Болезнь может диагностировать только врач.

2. Хронический гастрит принадлежит к числу распространенных заболеваний. Встречается чаще у мужчин, чем у женщин. Внешние причины хронического гастрита такие же, как и у острого гастрита (главным образом пищевой фактор). Из эндогенных факторов (т. е. когда болезнь возникает вследствие внутренних причин) в развитии хронического гастрита большую роль играют рефлекторные воздействия на желудок с болезненно измененных внутренних органов (желчный пузырь, кишечник, поджелудочная железа), нарушения в гормональной системе (щитовидная железа, гипофиз, надпочечники), хронические инфекции, хронические септические (гнилостные) очаги (миндалины, зубы, червеобразный отросток и др.). Хронический гастрит может возникнуть и при нарушении обмена веществ (диабет, ожирение, расстройство функции почек, подагра — болезнь обмена белковых веществ).

При хроническом гастрите, как и при остром, важную роль играют различные вредности внешнего и внутреннего происхождения. В одних случаях хронический гастрит является следствием острого, в других — развивается самостоятельно в результате длительного и постоянного воздействия раздражающих факторов. Среди них сущест-

венное значение имеет систематический прием больших количеств крепких алкогольных напитков, переедание, употребление грубой, острой пищи, особенно всухомятку, с недостаточно тщательным пережевыванием ее при поспешной еде, плохое состояние зубов. Продолжительные перерывы в приеме пищи также оказывают отрицательное влияние, главным образом потому, что длительное голодание может сопровождаться отделением желудочного сока. Наличие в пустом желудке больших количеств активного желудочного сока в некоторых случаях ведет к развитию гастрита.

Курение табака повышает секреторную функцию желудка.

Симптомы хронического гастрита весьма разнообразны. При этом надо учитывать, что условно различают две формы этого заболевания: 1) гастрит с секреторной недостаточностью и 2) гастрит с сохраненной или повышенной секрецией.

При хроническом гастрите с секреторной недостаточностью и отсутствием свободной соляной кислоты на первый план выступают диспепсические явления: отрыжка воздухом, иногда тухлым яйцом, тошнота, ощущение тяжести в подложечной области. Болевые ощущения встречаются редко. Появляется неприятный вкус во рту, иногда натошак наблюдается рвота. Нередки поносы. Причинами их являются: 1) недостаточное измельчение поступающей в желудок пищи; 2) резкое нарушение переваривания соединительной ткани; 3) ускоренное опорожнение желудка в связи с нарушением замыкательного рефлекса привратника; 4) нарушение бактерицидной функции (убивающей бактерии) желудочного сока, что ведет к появлению в верхних отделах тонких кишок бактерий, обитающих в толстом кишечнике. В результате этого в тонком кишечнике развиваются гнилостные или бродильные процессы.

Диагностировать этот вид гастрита возможно только врачу с использованием инструментальных и лабораторных методов исследования.

Протекает гастрит медленно, с колебаниями в сторону то улучшения, то ухудшения. При прогрессирующем течении, кроме того, иногда возникает хронический гепатит и ангиохолецистит.

Гастрит с сохранной и повышенной кислотностью обычно развивается в результате раздражения желудка и часто встречается у лиц, злоупотребляющих алкоголем,

и у курильщиков. На первый план выступает изжога, которая нередко носит упорный характер. Часто наблюдается кислая отрыжка, реже рвота, при которой иногда выделяется большое количество желудочного содержимого. Больные жалуются на ощущения жжения, давления и тяжести в подложечной области, которые обычно проявляются через два-три часа после приема пищи, особенно острой и пряной. Аппетит в большинстве случаев сохранен, реже повышен. Имеется склонность к запорам. Общее состояние больных страдает мало. Выраженного похудения не наблюдается. Нередко имеют место повышенная раздражительность, плохой сон, изменчивость настроения, быстрая утомляемость (в совокупности определяется как неврастенический синдром). Наблюдается также артериальная гипотония, неустойчивость пульса, иногда замедление сердечной деятельности, холодные влажные руки, слюнотечение и т. п.

Течение хронического гастрита с сохранной и повышенной секрецией относительно благоприятное. Общее состояние больных страдает мало. Под влиянием лечения обычно сравнительно быстро наступает ремиссия (ослабление болезненных проявлений).

II. Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки

Язвенная болезнь — общее хроническое заболевание, длящееся годами, характерными особенностями которого являются сезонные обострения, сопровождающиеся возникновением язвы на стенке желудка или двенадцатиперстной кишки.

Язвенная болезнь относится к числу сравнительно распространенных заболеваний. Число случаев ее значительно возрастает в тяжелые годы стихийных народных бедствий (война, голод).

Язвенная болезнь по клиническим проявлениям встречается у мужчин в четыре-пять раз чаще, чем у женщин. Но фактически у женщин она имеет место не реже. Объясняется это тем, что у женщин язвенная болезнь нередко протекает в скрытой форме и более доброкачественно.

Основное проявление язвенной болезни — дефект стенки желудка или двенадцатиперстной кишки — возникает в результате переваривающего воздействия желудочного сока. Однако в нормальных условиях слизистая оболочка указанных отделов устойчива к такому действию желудочного сока благодаря наличию сложных защитных

механизмов. Следовательно, для того чтобы произошло самопереваривание, необходимо воздействие каких-либо факторов, в результате которых понизилась бы устойчивость слизистой оболочки к переваривающему действию желудочного сока, либо усилились его переваривающие свойства, либо произошло одновременное нарушение обоих упомянутых условий.

К предрасполагающим к язвенной болезни факторам относят: 1) наследственность; 2) условия внешней среды, среди которых фактор питания занимает ведущее место. Нарушение ритма питания, преобладающие в пищевом рационе легкоусвояемые углеводы, избыточное потребление трудно и долго переваривающейся пищи вызывают гиперсекрецию и с течением времени, при наличии основных факторов, образование язвы. Отрицательно влияют на слизистую оболочку желудка также алкоголь и никотин.

Центральное место среди причин язвенной болезни принадлежит нарушениям со стороны нервной системы, которые могут возникнуть под влиянием различных воздействий (отрицательные эмоции, перенапряжение при умственной и физической работе и др.). На язвообразование оказывают влияние нарушения функций желез внутренней секреции (гипофиз, надпочечники).

Таким образом, причины возникновения язвенной болезни многообразны. В одних случаях преобладает нервное происхождение, в других — нарушение кровообращения в стенках желудка, а в некоторых случаях на первый план выступают нарушения местных механизмов желудочного пищеварения.

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки в некоторых случаях может протекать бессимптомно, проявляясь внезапным кровотечением в виде кровавой рвоты или прободения. Признаками болезни могут быть испражнения черного цвета (за счет примеси к ним крови), нередко обморок и уменьшение наполнения пульса. Однако обычно болезнь развивается постепенно.

Ведущим симптомом язвенной болезни является боль, которая нередко бывает единственной жалобой больного. Характер болей различен: сжимающие, режущие, тянущие, давящие и т. п.

Боль обычно локализуется в подложечной области, реже в обоих подреберьях. Боли могут ощущаться и за грудиной. Нередко они отдают в спину, под левую лопатку и в область левого подреберья.

В зависимости от времени появления различаются так называемые ранние боли (через 0,5—1,5 часа после еды), поздние (через 2—6 часов), ночные и на голодный желудок («голодные» боли). Ранние боли бывают чаще при язве желудка, поздние — при язве двенадцатиперстной кишки.

Усиление болевых ощущений обычно наблюдается после приема грубой, соленой, кислой пищи; наоборот, жидкая и кашцеобразная пища (молоко, сливки, рубленое мясо) или совсем не вызывает болей, или они бывают слабо выраженными. При язве двенадцатиперстной кишки «голодные» и ночные боли непосредственно после приема пищи исчезают.

Боли также нередко успокаиваются после приема соды, применения тепла, после рвоты, которую иногда вызывает искусственно сам больной.

Важным симптомом является периодичность болевых ощущений. Обычно обострения болезни наступают в определенное время года, чаще всего в конце зимы и поздней осенью. Причина этого неясна.

Рвота является вторым важным признаком язвенной болезни и наблюдается сравнительно часто при язве желудка и реже — при язве двенадцатиперстной кишки.

Среди диспептических явлений (нарушение пищеварения), наблюдаемых при язвенной болезни, часто бывает изжога, наступающая обычно после еды, реже — натощак и ночью. Прием соды дает временное облегчение. Изжога нередко оказывается ранним признаком язвенной болезни и появляется задолго до развития болей. Изжога не всегда обусловлена повышенной кислотностью желудочного содержимого и повышенной секрецией. Механизм ее образования связан с забрасыванием желудочного сока в нижний отдел пищевода. Кислая отрыжка и тошнота — нередкие симптомы язвенной болезни.

Аппетит при язвенной болезни часто сохранен, а иногда даже повышен, но больные не едят из-за чувства страха, так как прием пищи усиливает боль. Запоры наблюдаются в периоды обострения процесса.

Общее состояние больного не представляет ничего характерного. Только в осложненных случаях, а также при соблюдении слишком строгой и однообразной диеты наблюдается умеренное похудание. Язык обычно не обложен.

III. Энтерит

Энтерит — воспалительное заболевание тонких кишок.

Обычно он сочетается с поражением толстых кишок и желудка.

Различают острые и хронические формы энтерита.

Одной из самых частых причин острого энтерита являются погрешности в питании, употребление в пищу не совсем доброкачественных продуктов, особенно мясных и рыбных, некипяченого молока, плохо вымытых овощей и фруктов, кваса и т. п. Наряду с перечисленным особое значение в развитии острого энтерита имеет аутоинфекция кишечными бактериями (кишечная палочка, протей, энтерококк и др.) — самоотравление (непроизвольное).

Явления острого энтерита проявляются при многих кишечных инфекциях (холера, брюшной тиф, паратиф, дизентерия и др.) и инфекционных заболеваниях с внекишечной локализацией (грипп, сепсис, воспаление легких, ангина и др.).

Иногда под влиянием высокой температуры окружающего воздуха возникают так называемые летние поносы. Это связано с тем, что в избыточном количестве потребляется жидкость и в больших количествах из организма выводится поваренная соль, что в свою очередь вызывает обезвоживание организма и усиливает перистальтику кишечника (волнообразные мышечные сокращения). В этих условиях незначительная погрешность в диете и присоединение инфекции могут привести к развитию острого энтерита. Следует иметь в виду, что важным фактором в происхождении летних поносов является преобладание в пищевом рационе углеводов, богатых сахаром и клетчаткой, которые вызывают бродильные процессы.

В возникновении энтеритов определенную роль играет пищевая аллергия, т. е. повышенная чувствительность к какому-либо пищевому продукту (яйца, земляника, молоко, крабы и др.), а также и некоторым лекарственным препаратам (антибиотикам, сульфаниламидам и др.).

Острый энтерит может развиваться в результате обширных ожогов, при обморожении, после хирургического вмешательства, при травмах.

Острый энтерит обычно начинается внезапно. На фоне общего недомогания, потери аппетита возникают различные боли в животе, сразу более или менее интенсивные. Появляются урчание в животе и характерные для энтерита поносы. Стул бывает от 3 до 10 раз в сутки. Испражнения обычно обильные, вначале иногда с гнилостным запахом и большим количеством газов, позднее пенистые, с кислым запахом.

Температура нередко сразу повышается до высоких цифр, реже нормальная. Тошнота, рвота и отрыжка наблюдаются главным образом при наличии поражения желудка (гастроэнтерит). В рвотных массах, кроме остатков пищи, содержится слизь, примесь желчи.

Аппетит обычно отсутствует. Больные испытывают жажду. Лицо обычно бледное; язык сухой и обложенный. Живот чаще вздут, реже втянут. При прощупывании живота отмечается его болезненность и урчание.

Особую форму острого гастроэнтерита составляют пищевые токсикоинфекции (отравления токсинами), которые вызываются главным образом бактериями из рода сальмонелл. Основным источником сальмонеллеза является мясо животных, инфицированное сальмонеллами.

В эту группу включаются и стафилококковые токсикоинфекции, вызываемые определенными разновидностями стафилококка, который, попадая в пищевые продукты (пирожные, мороженое, торты, молоко, ветчина и др.), образует токсин. Клинически пищевые токсикоинфекции протекают наиболее бурно, сопровождаются высокой температурой тела, падением сердечно-сосудистой деятельности.

В большинстве случаев течение острого энтерита благоприятное и заболевание полностью излечивается.

Хронический энтерит, как и острый, в изолированном виде встречается сравнительно редко. Обычно он сочетается с хроническим колитом.

Хронический энтерит в одних случаях возникает после острого гастроэнтерита (энтероколита), в других — сразу приобретает хроническое течение.

Причины перехода острого процесса в хронический различны: 1) несвоевременное и недостаточное лечение острого энтерита (гастроэнтерита, энтероколита); 2) пониженная сопротивляемость организма в связи с перенесенными заболеваниями, переутомлением, нервным потрясением и т. п.; 3) чрезвычайно болезнетворное свойство микробов.

Развитию болезни способствуют и алиментарные погрешности (зависящие от питания): неполноценное питание (дефицит белка, витаминов А и В₁), недостаточно хорошее пережевывание пищи из-за торопливой еды и плохого состояния зубов, постоянный прием грубой, жирной пищи. В некоторых случаях развитие хронического энтерита связано с секреторной недостаточностью желуд-

ка, заболеванием печени, поджелудочной железы, глистной инвазией.

Играют роль в развитии хронического энтерита и промышленные интоксикации (отравление организма ядовитыми веществами), злоупотребление лекарственными препаратами (горицвет, кофеин, папаверин), в частности слабительными.

Клиническая картина хронического энтерита характеризуется чередованием обострений и светлых промежутков. В период обострения наиболее частым симптомом являются поносы, возникающие обычно рано утром («понос-будильник») или вскоре после приема пищи. Больные жалуются на неприятные ощущения в животе — урчание, боль, чувство тяжести, вздутие. Стул бывает два-три раза в сутки, водянистый; цвет кала то желтый, то темный. При тяжелом энтерите кал приобретает зеленовато-коричневый оттенок и становится зловонным. Иногда у больных бывают головокружения и общая слабость вскоре после приема пищи, наблюдаются также понижение артериального давления (гипотония) и замедление сердечной деятельности (брадикардия).

По симптоматике энтерит во многом схож с колитами. Поэтому важно помнить, что при чистых энтеритах наблюдается понос, в то время как для колитов более характерны поносы, чередующиеся с запорами, или только запоры.

При систематическом лечении хронического энтерита даже в тяжелых случаях он может закончиться выздоровлением.

4. Колиты.

Колит — воспаление толстых кишок — принадлежит к числу наиболее распространенных заболеваний желудочно-кишечного тракта.

В развитии колитов особое место занимает инфекция, чаще всего бактериальная дизентерия. Колиты также могут вызываться алиментарными погрешностями (прием раздражающей недоброкачественной пищи, однообразное, преимущественно углеводное питание).

В возникновении острых и хронических колитов имеют значение различные интоксикации (отравление мышьяком, сулемой, свинцом, грибами), а также пищевая и медикаментозная аллергия. Развитию колитов способствует анацидный гастрит (отсутствие свободной соляной кислоты), аппендицит, панкреатит, геморрой, аномалии развития кишечника, нарушения обмена веществ и эндо-

кринные заболевания (ожирение, подагра, тиреотоксикоз, аддисонова болезнь).

Хронический колит в некоторых случаях может возникнуть на почве функциональных нарушений кишечника, например при длительном запоре.

Изолированный острый колит встречается редко, чаще воспалительный процесс в толстом отделе кишечника присоединяется к энтериту или гастроэнтериту.

Клиническая картина острого колита очень похожа на клинику острого энтерита (энтероколита). Заболевание начинается остро. Появляются поносы, лихорадка ($38-39^{\circ}\text{C}$), боли, локализующиеся в различных отделах толстых кишок, жажда, исчезает аппетит. Картина болезни представляет некоторые особенности в зависимости от локализации процесса. Наиболее острые коликообразные боли бывают при поражении левой половины толстой кишки. Они обычно усиливаются перед актом дефекации и отдают в промежность, крестец. Стул учащен до 20 раз и более в сутки.

При преимущественной локализации процесса в правой половине толстой кишки заболевание протекает менее остро, температура повышена незначительно, кишечник опорожняется два — пять раз в сутки, часто без тенезмов (болезненного спастического позыва). Боли менее интенсивны и отдают в поясницу и правое бедро. Испражнения жидкие, без видимой примеси крови и слизи, нередко зловонные.

В легких случаях острый колит продолжается от нескольких дней до двух недель и заканчивается выздоровлением. Течение более тяжелых колитов затягивается на три-четыре недели. Эти колиты нередко переходят в хроническое заболевание со склонностью к рецидивам. Поэтому очень важно при первых признаках колита обратиться за помощью к врачу.

С точки зрения причин, вызывающих колит, различают следующие его формы: 1) инфекционные колиты; 2) паразитарные колиты; 3) колиты интоксикационные; 4) неспецифический язвенный колит невыясненной причины (этиологий).

В зависимости от локализации патологического процесса хронические колиты разделяются на диффузные и сегментарные.

При диффузных колитах одним из частых симптомов является нарушение функции кишечника: типичными считаются поносы, наступающие утром. В других слу-

чаях бывают запоры, часто сменяющиеся поносами или нормально оформленным стулом. При хронических колитах нередко наблюдаются «ложные» позывы, сопровождающиеся отхождением газов, небольших количеств слизи с кровью. Вследствие метеоризма больные обычно испытывают чувство тяжести, распираания живота. Если же они имеются, то ощущаются по всему животу и нередко связаны с актом дефекации, усиливаясь до и после нее.

Нередко бывает тошнота, отрыжка воздухом, неприятный вкус во рту, понижение аппетита, чувство давления в подложечной области. Эти ощущения обычно связаны с одновременным наличием гастрита, протекающего с секреторной недостаточностью.

Из жалоб общего характера отмечается раздражительность, плохой сон, головные боли, подавленное настроение. Температура в большинстве случаев нормальная. При длительном течении заболевания нередко наблюдается понижение питания. Характер испражнений может быть различным: при гнилостной диспепсии (нарушении пищеварения) они зловонны, обильны. В фекалиях содержится большое количество растительной клетчатки и соединительной ткани. При бродильной диспепсии стул пенистый, реакция ее кислая.

В понятие «хронический колит» включается целая группа заболеваний:

1. Хронический инфекционный специфический колит чаще всего вызывается дизентерийными бактериями. Острая дизентерия в большинстве случаев заканчивается быстрым выздоровлением, но иногда болезнь приобретает длительное течение; в одних случаях речь идет о хронической дизентерии, в других — о последизентерийном колите.

Неспецифические инфекционные колиты развиваются при гриппе, малярии, воспалении легких, а также при активизации аутоинфекции.

Инттоксикационные колиты внешнего происхождения возникают у лиц, имеющих контакт со свинцом, медью, цинком. К этой же группе относят поражение кишечника при отравлении грибами.

Аллергические колиты периодически возникают у некоторых больных в ответ на употребление молока, клубники, сыра, рыбы.

При сегментарных колитах поражаются различные участки толстой кишки (слепая кишка — тифлит, сигмо-

видная кишка — сигмоидит, поперечноободочная кишка — трансверзит).

2. Паразитарные колиты по их возбудителям различают: а) амебиоз, б) балантидиаз, в) кишечный лямблиоз.

Амебиоз в нашей стране регистрируется редко, преимущественно в Средней Азии, на Дальнем Востоке, в Закавказье.

Источником заражения являются главным образом больные. Заражение происходит через руки, пищу, мух, воду, загрязненную фекалиями.

Балантидиазом заражаются от свиней, в кишечнике которых паразитируют балантидии. Проглоченные, они проникают в слизистую оболочку толстой кишки, лимфатические сосуды и узлы. Балантидии являются тканевым паразитом и вызывают тяжелые изменения со стороны кишечника, в том числе язвы, которые заживают с большим трудом. Только при ранней диагностике и своевременном лечении заболевание излечивается. Поэтому при малейших подозрениях на болезнь следует обратиться в больницу.

Основным симптомом балантидиаза являются поносы, нередко с примесью крови и слизи. Частота стула иногда достигает 20—30 раз в сутки. Второй важный симптом — боли и болезненность при прощупывании по ходу толстой кишки. Общая слабость и прогрессирующее похудание. Температура повышается до 38—39°.

Кишечный лямблиоз распространен. Возбудитель — лямблия. Заражение человека происходит путем заглатывания цист лямблии при приеме загрязненной пищи или воды.

Симптомы кишечного лямблиоза чрезвычайно разнообразны. В одних случаях присутствие лямблий ограничивается бессимптомным носительством и поэтому заболевание длительное время остается нераспознанным. Чаще же больные обычно жалуются на понижение аппетита, отрыжку, изжогу. Иногда отмечаются головные боли, плохой сон, повышенная раздражительность. Нередко наблюдается чувство тяжести в подложечной области, реже боли, напоминающие таковые при язвенной болезни двенадцатиперстной кишки (натошак, ночные и т. п.). Иногда имеют место поносы (до 4—7 раз в сутки), они могут продолжаться месяцами и даже годами. Диетические мероприятия в большинстве случаев оказываются неэффективными.

3. Неспецифический язвенный колит — тяжелое заболевание. В нашей стране болезнь редка. Поражает одина-

ково часто как мужчин, так и женщин в возрасте от 20 до 50 лет.

Точные причины заболевания не установлены.

В начале болезни обычно отмечаются боли в животе и учащенный жидкий стул с примесью кровавой слизи или чистой крови. Иногда в клинике заболевания на первый план выступают явления тяжелой токсемии (наличие в крови ядовитых веществ): общая слабость, плохое самочувствие, боли в суставах, повышенная температура и т. п. В большинстве случаев наблюдается бледность кожных покровов, исхудание. Нередко незначительно увеличены печень и селезенка.

5. Геморрой

Геморрой представляет собой варикозное расширение вен нижней части прямой кишки и заднего прохода. По локализации различают: 1) наружный геморрой (подкожный), когда узлы локализуются в местах перехода кожи в слизистую оболочку анального отверстия; и 2) внутренний геморрой, при котором имеется расширение вен, находящихся в толще слизистой оболочки прямой кишки.

Самой частой причиной геморроя является хронический запор. Натуживание при акте дефекации приводит к развитию геморроидальных узлов, которые в свою очередь усиливают запоры и вызывают воспалительный процесс со стороны слизистой оболочки прямой кишки. Определенную роль в развитии геморроя играет наследственность, а также сидячий образ жизни. Длительное переполнение кровью венозной системы при болезнях сердца и циррозе печени также ведет к варикозному расширению геморроидальных вен (варикозный — узловато-расширенный).

К числу причин, вызывающих геморрой, относят частые беременности, опухоли малого таза, заболевания предстательной железы, мочевого пузыря, которые нарушают кровообращение в полости малого таза.

Геморрой обычно встречается в возрасте 30—40 лет, чаще у мужчин. Наружные геморроидальные узлы могут быть бессимптомны или сопровождаться только зудом и непостоянным жжением в области заднего прохода. Кровотечения обычно в этих случаях не бывает. Если же в варикозных венах образуется тромб и присоединяется воспалительный процесс, то в заднем проходе возникают неприятные ощущения: давление и боль при акте дефекации.

При внутреннем геморрое, кроме перечисленных выше

субъективных ощущений, наиболее постоянным симптомом являются кровотечения. Систематическая кровопотеря даже небольших количеств крови может привести к выраженной анемии (малокровие).

Присоединившаяся инфекция является причиной различных осложнений, к числу которых относится хроническое воспаление прямой кишки и тромбофлебит (воспаление вен). При развитии последнего узлы становятся отечными, багровыми и болезненными. Ущемление как наружных, так и внутренних узлов ведет к появлению мучительных болей. Геморрой может вести к появлению трещин заднего прохода.

6. Панкреатит

Панкреатит — воспаление поджелудочной железы наиболее часто наблюдается у больных с воспалением желчных путей и желчнокаменной болезнью. Предрасполагающими моментами в развитии панкреатита являются алкоголизм, ожирение, переедание, беременность. В некоторых случаях воспаление поджелудочной железы развивается при прободении язвы желудка или двенадцатиперстной кишки, колитах, некоторых инфекционных заболеваниях (паротит, болезнь Боткина), в результате глистной инвазии (описторхоз), а также после отравления различными химическими веществами (щелочами, кислотами и др.).

Различают острый и хронический панкреатит.

Проявления острого панкреатита разнообразны — от сравнительно легких случаев, сопровождающихся умеренными болями, до тяжелых. Острый панкреатит нередко начинается после плотного жирного обеда с обильным количеством алкоголя.

Начало заболевания бурное. Внезапно появляются острейшие боли в эпигастральной области, отдающие в левое подреберье, спину. Иногда боли носят опоясывающий характер и бывают настолько невыносимыми, что больные теряют сознание. Живот вздут, возникает рвота, часто мучительная; в рвотных массах содержится слизь, примесь желчи, иногда крови.

Общее состояние больного обычно тяжелое. Иногда развивается картина шока, который может быть причиной летального исхода в начале заболевания. В некоторых случаях бывает желтуха, обусловленная закупоркой общего желчного протока или обострения хронического холангита.

При прощупывании определяется небольшое напря-

жение мышц брюшного пресса и болезненность в верхней половине живота, больше слева, а иногда в области левого позвоночного угла. Обычно слева, в верхнем квадрате живота, наблюдается повышенная чувствительность кожи.

Нужно помнить, что ряд заболеваний могут дать клиническую картину, сходную с острым панкреатитом (кишечная непроходимость, прободная язва желудка, приступ желчнокаменной болезни, острый аппендицит, почечная колика и т. п.).

Объективные симптомы при хроническом панкреатите нередко затушевываются протекающей одновременно болезнью желчных путей или желудка. Наиболее характерными признаками являются тупые и коликообразные боли в верхней половине живота. Локализация их различна: при поражении головки поджелудочной железы — в правом подреберье, тела — в подложечной области, хвоста — в левом подреберье. Нередко боли носят опоясывающий характер. Одновременно отмечаются вздутие живота, тошнота, слюнотечение, понижение аппетита, отрыжка, запоры, сменяющиеся поносами. Указанные явления часто сопровождаются резким похуданием. В некоторых случаях наблюдается желтуха. Температура нередко умеренно повышена.

При хроническом панкреатите нередко наблюдается характерный зловонный с большим количеством жира и непереваренных мышечных волокон стул.

Хронический панкреатит обычно носит затяжной характер, как и острый панкреатит, может заканчиваться осложнениями. Поэтому самодиагностика и самолечение недопустимы. Необходим строжайший систематический врачебный контроль.

7. Гепатиты

Среди заболеваний печени чаще всего встречаются воспалительные ее поражения — острые и хронические гепатиты.

Наиболее распространенным среди острых гепатитов является болезнь Боткина (желтуха). Это заболевание возникает в виде как эпидемических вспышек, так и единичных случаев и характеризуется подъемами заболеваемости в осенние и зимние месяцы. Источником инфекции является больной человек. Инфекция может передаваться как путем контакта, так и через загрязненные пищевые продукты. Возбудителем болезни является вирус А. Развитие болезни после его внедрения в орга-

низм происходит в течение двух — шести недель.

Существуют также сывороточные гепатиты. Вирус вводится в организм посредством некачественно обрабатываемого медицинского инструментария (например инъекции, удаление зубов). В этом случае симптомы заболевания начинают проявляться через два — шесть месяцев.

Начинается заболевание с общего недомогания, потери аппетита, иногда болей в мышцах и суставах, иногда с «гриппозных» симптомов, наиболее часто с желудочно-кишечных расстройств (тошнота, рвота, понос, запор). Обычно в этот ранний период наблюдается небольшое повышение температуры тела, прекращающееся через несколько дней, как и указанные выше прочие симптомы. Это так называемый преджелтушный период и продолжается он около одной-двух недель, редко больше. Часто наряду с общей разбитостью и особенно потерей аппетита в этот период отмечается слабая боль, вернее дискомфорт, в верхней части живота и в правом подреберье; иногда эти боли могут быть более резкими, даже приступообразными.

Желтуха нарастает обычно не особенно быстро, но уже через одну-две недели достигает значительной интенсивности. У некоторых больных желтуха не сопровождается какими-либо другими болезненными нарушениями, просто больной с некоторого времени начинает замечать, что моча сделалась слишком темного цвета, стул постепенно стал обесцвечиваться, а склеры пожелтели. Иногда окружающие первыми указывают больному на то, что он пожелтел. Цвет кожных покровов варьирует от лимонно-желтого до шафранного или оранжевого. Желтушная окраска резче всего отмечается на склерах и слизистой оболочке мягкого нёба; ее можно заметить только при дневном свете и в период значительного нарастания желтухи.

В разгар болезни стул становится беловато-глинистого цвета, но не во всех случаях. К тому же следует иметь в виду, что окраска стула зависит и от примеси жира, количество которого при желтухе увеличивается, так как затрудняется его всасывание из-за ограниченного поступления в кишечник желчных кислот. Как только кожа начинает светлеть, стул становится темнее, а иногда оказывается даже интенсивного цвета за счет, очевидно, выбрасывания печенью, восстановившей свою функцию, избытка билирубина (желчного пигмента), скопившегося в тканях.

Моча в период желтухи становится насыщенного цвета, как темное пиво.

Желтуха при остром гепатите сопровождается и другими явлениями функциональной недостаточности печени в смысле нарушения участия ее в процессах обмена.

Обычно уже с первых дней болезни наблюдается умеренное увеличение размеров печени. Орган при пальпации (прощупывании) немного болезненный.

Постоянные отклонения обнаруживаются со стороны сердечно-сосудистой системы в виде замедления пульса, понижения кровяного давления.

Нервная система страдает незначительно — больные испытывают угнетенное психическое состояние, повышенную раздражительность, у них плохой сон и их беспокоит кожный зуд.

Болезнь Боткина (желтуха) в большинстве случаев доброкачественная и заканчивается выздоровлением. После болезни иногда на протяжении ряда месяцев сохраняется желтушность склер, в меньшей мере кожи, иногда сохраняются какое-то время боли в печени, защитный барьер печени ослаблен.

Следует помнить, что острый гепатит (болезнь Боткина) является самой частой причиной развития хронических гепатитов и циррозов печени (от 40 до 70 %).

Хронический гепатит — хронические воспалительные диффузные (рассеянные) и очаговые поражения печени.

Для хронических гепатитов характерны: 1) диспепсические явления (нарушение пищеварения); 2) желтуха (бывает не во всех случаях); 3) умеренное увеличение и уплотнение печени и селезенки; 4) нарушения функций печени (определяются лабораторным путем).

Каждая форма хронического гепатита протекает по-своему.

Хронический доброкачественный гепатит характеризуется стертой клинической картиной. Больных беспокоит чувство тяжести или тупые боли в области правого подреберья, снижение аппетита, горечь во рту, тошнота, отрыжка. Желтуха, как правило, не наблюдается или она незначительная.

Хронический активный (агрессивный) гепатит характеризуется выраженными жалобами. Больных беспокоят слабость, похудание, лихорадка, боли в области правого подреберья, потеря аппетита, тошнота, отрыжка, метеоризм, зуд кожи, желтуха, нередко кровотечение из носа.

Хронический холестатический гепатит в первую оче-

редь сопровождается желтухой и сильным зудом кожи.

8. Цирроз печени

Цирроз печени — хроническое прогрессирующее заболевание, характеризующееся нарастающей печеночной недостаточностью.

В возникновении цирроза печени могут иметь значение: 1) инфекция (вирус эпидемического гепатита); 2) алкоголизм; 3) недостаток в питании белков и витаминов; 4) токсико-аллергический фактор; 5) холестаз (застой желчи). Ведущее значение среди указанных причин в нашей стране принадлежит вирусу эпидемического гепатита. Этот вид цирроза, по-видимому, обусловлен длительным пребыванием вируса в клетках печени.

Большое значение имеет также длительная алкогольная интоксикация, которая приводит к нарушению всасывания из кишечника витаминов и белков, тем самым способствуя развитию цирроза печени. Токсический цирроз печени возникает при повторных и длительных воздействиях четыреххлорного углерода, соединений фосфора, мышьяка, при отравлении пищевыми ядами — несъедобными грибами, семенами гелиотропа. Этот вид цирроза связан и с повышенной чувствительностью к различным лекарствам (аминазин, хлороформ, некоторые антибиотики, сульфаниламидные препараты и др.).

Для большинства больных с различными вариантами цирроза печени наиболее характерны следующие симптомы заболевания.

Боли в области печени, в подложечной области или разлитые по всему животу имеют обычно тупой, ноющий характер, усиливаются после еды, особенно жирной, обильного питья и физической работы. Боли обычно связаны с увеличением печени и растяжением капсулы или с появлением очагов некроза (омертвление части клеток), близко расположенных в капсуле.

Диспепсические явления в виде снижения аппетита до полной его потери (анорексия), тяжести в подложечной области после еды, тошноты, рвоты, метеоризма и расстройства стула (особенно после приема жирной пищи) обусловлены главным образом нарушением выделения (секреции) желчи и вызываемыми этим нарушениями пищеварения.

Снижение трудоспособности, общая слабость, быстрая утомляемость и бессонница также часто наблюдаются при циррозе печени. Обычно наблюдается повышение температуры.

Массивные кровотечения из расширенных вен пищевода и желудка нередко могут быть одним из начальных признаков портального цирроза печени; их причиной является повышенное давление в венах пищевода и желудка. Для больных нередко характерно истощение. При далеко зашедшем заболевании не только исчезает подкожная жировая клетчатка, но и развивается атрофия (уменьшение объема) мышц, особенно верхнего плечевого пояса. У таких больных типичный общий вид: исхудавшее лицо с серым цветом кожи, яркие губы и язык, эритема (пятнистые высыпания воспалительного характера) скуловой области, тонкие конечности и большой живот, расширение подкожных вен брюшной стенки, отеки ног.

При осмотре больного можно выявить так называемые «малые» признаки цирроза, к которым относятся: 1) сосудистые «звездочки» (они могут появиться за несколько лет до выраженных симптомов этого заболевания); 2) эритема ладоней («печеночные ладони»); 3) красные блестящие губы, красная слизистая оболочка рта, красный «лакированный» язык; 4) увеличение молочных желез у мужчин и другие женские половые признаки, развивающиеся у мужчин (уменьшение роста волос бороды, на груди, животе, а также облысение); 5) пальцы в виде барабанных палочек с гиперемией (местное полнокровие) кожи у ногтевых лунок.

При циррозе печени (компенсированном) жалобы больных могут быть незначительными; иногда он выявляется случайно при исследовании, когда обнаруживается увеличение печени и селезенки. В запущенных случаях заболевание протекает тяжело.

9. Желчно-каменная болезнь.

Желчно-каменная болезнь — одно из широко распространенных заболеваний (у каждого десятого человека имеются желчные камни). Носитель камней может, однако, не страдать от этого всю жизнь, и только в 10 % случаев камни дают клинические проявления. Желчные камни встречаются в любом возрасте, причем чем старше возраст, тем чаще они встречаются. У женщин желчные камни наблюдаются в несколько раз чаще, чем у мужчин. В этом отношении некоторую роль играет беременность, у многорожавших камни встречаются особенно часто.

Причины желчно-каменной болезни разнообразны. Следует прежде всего отметить наследственную предрасположенность; болезнь встречается у многих членов одной

и той же семьи и в разных ее поколениях, особенно по женской линии. Кроме предрасположения к желчно-каменной болезни, существует предрасположенность к целой группе заболеваний, связанных общими особенностями (подагра, ожирение, почечно-каменная болезнь и др.). Известную роль играет питание; болезнь чаще всего встречается у людей упитанных, избыточно потребляющих пищу, богатую жиром и холестерином. Меньшую роль играет образ жизни.

Так, обычно утверждают, что болезнь чаще встречается у лиц, ведущих сидячий образ жизни. Впрочем, нередко встречаются больные и среди лиц, занятых тяжелым физическим трудом или ходьбой. Некоторое значение в развитии болезни имеют инфекционные заболевания — колиты, аппендицит, дизентерия, а также паразитарные заражения (печеночные двуустки, лямблии).

Основным симптомом болезни являются приступы болей в правом подреберье, так называемые желчные колики. Боли возникают приступами длительностью от несколько минут до несколько часов, иногда от одного до двух дней, в течение которых они то прекращаются, то возобновляются. Боли бывают настолько резкими, что требуется вприскивание сильнодействующих обезболивающих препаратов. Возникают они в правом подреберье, иногда под ложечкой, и распространяются по всему животу. Обычно боли отдают в правое плечо, в межлопаточное пространство. Иногда при желчной колике больные не могут точно охарактеризовать боль. Приступ болей может наступить внезапно при хорошем самочувствии, но иногда ему предшествует тошнота и ощущение тяжести в подложечной области или в правом подреберье. Начинается колика обычно ночью, чаще всего через три-четыре часа после вечерней еды. Болевой приступ обрывается почти так же быстро, как и начинается.

Среди обстоятельств, провоцирующих приступ колик, большое значение имеет жирный и обильный ужин, прием спиртных напитков. Играть роль также езда и тряска, переохлаждение, переутомление, тяжелые физические усилия, резкие эмоции, особенно испуг, гнев. У женщин колики чаще наблюдаются во время беременности, а также в предменструальном периоде. Боли вызываются спазмом гладких мышц пузыря и протоков. Спазмы (длительное сокращение мышц) возникают как реакция на препятствие к опорожнению пузыря, когда камень входит в шейку или пузырный проток, или же при продвижении

камня по желчным путям. Таким образом, боли при желчной колике связаны с растяжением стенок желчного пузыря.

Приступы болей у одних бывают частыми, иногда даже ежедневными, у других — наступают изредка, через месяц или даже годы. Во время приступа болей часто наблюдается подъем температуры, длящийся несколько часов или один-полтора дня. Боли сопровождаются напряжением брюшных мышц в правом подреберье, задержкой стула, тошнотой, рвотой, вздутием живота, иногда временной задержкой мочеиспускания, замедлением пульса, а у лиц, страдающих склерозом коронарных (венечных) артерий, — приступами стенокардии или сердечной астмы (припадка удушья, в основе которого лежит заболевание сердца).

Колики могут закончиться выходом камня в кишечник; иногда удается найти камень в испражнениях через один — три дня после приступа.

Течение желчно-каменной болезни крайне разнообразно. В одних случаях болезнь проявляется только редкими приступами колик и не причиняет сколько-нибудь существенного ущерба здоровью, в других — колики повторяются настолько часто, что больной утрачивает трудоспособность. Помимо этого, желчно-каменная болезнь может сопровождаться осложнениями. Главными осложнениями являются: 1) закупорка шейки желчного пузыря или пузырного протока и 2) закупорка общего желчного протока.

10. Холецистит

Холецистит — воспалительное состояние желчного пузыря. Желчный пузырь и желчные пути составляют часть одной системы и между ними много общего, поэтому инфекция желчного пузыря легко распространяется на пузырный и общий печеночный протоки, а также на желчные ходы внутри печени. Наоборот, воспалительный процесс во внутрипеченочных ходах легко распространяется на крупные протоки и желчный пузырь, так как протекающая по ним желчь бывает инфицирована. Вот почему часто употребляется общий термин «ангиохолецистит», характеризующий воспалительное состояние всей системы.

Предрасполагающим моментом к воспалению пузыря и протоков (ангиохолециститу) служит прежде всего наличие желчных камней. Камни благоприятствуют развитию холецистита потому, что они способствуют застою

желчи, вызывая спазмы желчного пузыря и протоков или их закупорку; кроме того они облегчают проникновение инфекции в стенки пузыря и протоков, травмируя их слизистую оболочку. Предрасполагают к ангиохолециститу также застой желчи любого иного происхождения и дискинетические (нарушение движения) расстройства функции желчного аппарата.

Отсюда понятна связь развития холецистита, особенно перехода его в хроническую форму, с психоэмоциональными моментами. Холецистит (некалькулезный, т. е. происходящий не от камней) — в значительной степени болезнь нервных женщин. Способствуют заболеванию и расстройства эндокринной системы, в частности сексуальной сферы, оказывающие очень резкое влияние на психическое состояние и на функцию вегетативно-нервных приборов (вегетативная нервная система — часть нервной системы, регулирующая деятельность внутренних органов, обмен веществ в организме под контролем коры головного мозга). Определенное значение в смысле развития застоя желчи в развитии холецистита имеют беременность, роды, а также привычные запоры и опущение внутренностей. Вот почему ангиохолецистит значительно чаще встречается у женщин.

Большое значение имеют нарушения деятельности желудочно-кишечного тракта, особенно желудочная ахилия (отсутствие выделения желудочного сока). Недостаток соляной кислоты в желудке может способствовать проникновению микробов, в норме обезвреживаемых желудочным соком, в верхний отрезок кишечника, а оттуда — в желчные пути. Способствуют развитию болезни также острые и хронические энтериты и колиты. Нередко ангиохолециститы развиваются как последствие острых гепатитов, в результате нарушения так называемой «барьерной функции» печени и проникновения в желчные пути инфекции из крови. Играть роль условия питания, поскольку они влияют на эвакуацию желчи из желчного пузыря и протоков.

Что касается микробов, чаще всего поражающих желчный пузырь и протоки, то первое место в этом отношении принадлежит кишечной палочке, далее брюшно-тифозной и паратифозной палочкам, затем стрептококкам, энтерококкам и стафилококкам. Характерно, что холецистит может развиваться через несколько лет после перенесенного брюшного тифа, так как брюшно-тифозные палочки могут длительное время сохраняться в желчи,

являющейся для них хорошей питательной средой. Известную роль в развитии холецистита играют и лямблии, присасывающиеся к слизистой оболочке желчного пузыря и вызывающие его травматизацию.

В развитии холецистита играют роль троякого рода пути: 1) проникновение инфекции восходящим путем из кишечника; 2) внедрение микробов из крови при повреждении барьерной функции печени; 3) распространение инфекции с током лимфы. При инфекции желчных путей обычно устанавливается своего рода заколдованный круг: микробы желчи, выбрасываемые вместе с ней в кишечник, всасываются там в воротную вену и, попадая в печень, вновь заражают желчь. Такой же порочный круг устанавливается между желчным пузырем и поджелудочной железой: микробы, поступая через лимфатические пути в поджелудочную железу, через вены, уносящие кровь из этой железы, через воротную вену опять попадают в печень и через желчь снова обсеменяют желчные протоки и пузырь.

Клиническая картина при остром и хроническом холецистите и ангиохолецистите различна.

Острый холецистит начинается внезапно. Первым и главным симптомом служат боли в правом подреберье, нередко также в подложечной области с распространением их в правое плечо и лопатку. Иногда боли похожи на печеночную колику, но обычно выражены менее четко; зависят они от раздражения брюшины, покрывающей желчный пузырь, а также от перехода воспаления на покрывающий пузырь серозный листок.

Другим важным симптомом является лихорадка; температура повышается до $38-40^{\circ}$, держится несколько дней на одном уровне или колеблется с послаблениями почти до нормы. Высокая температура и особенно сильные ознобы указывают на гнойное воспаление желчного пузыря. Общее состояние больного нарушается.

Третий симптом определяется при ощупывании области правого подреберья: отмечается болезненность, иногда столь сильная, что больные не дают дотронуться до этой области; брюшная стенка здесь проявляет сильную («доскообразную») резистентность (сопротивляемость, упругость); иногда, несмотря на это, удается прощупать резко болезненный желчный пузырь. Живот обычно вздут, наблюдается рвота, тошнота, запоры. Язык сухой.

Хронический холецистит чаще развивается после острого, но может наблюдаться и без острого начала; осо-

бенно часто так бывает при наличии в пузырях желчных камней.

Жалобы больных сводятся к болевым ощущениям в области печени; обычно они тупые, длительные и лишь по временам обостряются. При ощупывании в области печени отмечается небольшая болезненность, которая выявляется при постукивании. Мышечное сопротивление брюшной стенки обычно отсутствует. Можно определить характерные для данной болезни болевые точки в подложечной области, в области желчного пузыря, пупка и угла лопатки.

Больным хроническим холециститом свойственны различные нарушения со стороны пищеварительного тракта — диспепсические расстройства (нарушение пищеварения), отсутствие соляной кислоты в желудке, склонность к запорам, сменяющимся поносом. Температура немного повышается или нормальная. Резко нарушается состояние нервной системы: больные становятся раздражительными, страдают бессонницей, у них дурное настроение. У женщин развиваются болезненные месячные (диспепсия) или они прекращаются (аменорея).

Ангиохолит (воспаление внутрипеченочных желчных ходов) дает: а) тупые боли в печени, отдающие в правую половину спины и в правую руку; б) болезненность при пальпации в правом подреберье; в) увеличение размеров печени в целом; г) обильную примесь воспалительных элементов в печеночной желчи (при лабораторном исследовании); д) при более тяжелых и обширных ангиохолитах отмечается желтушность покровов.

Кроме этих признаков, для ангиохолита типичны общие проявления воспалительного состояния, как то: повышение температуры, нарушение общего самочувствия, при лабораторном исследовании выявляются повышенный лейкоцитоз, увеличение СОЭ и т. д.

Холецистит и ангиохолит протекают обычно медленно в виде периодических вспышек и могут даже закончиться выздоровлением. Осложнения оказываются довольно редкими.

11. Дискинезии желчных путей.

Дискинезии желчных путей — заболевание желчного аппарата, зависящее от нарушения его иннервации (снабжение органов и тканей нервами); при этом возникает застой желчи и развивается атония (ослабление тонуса, т. е. напряжения, возбудимости) желчного пузыря.

Холецистоатония встречается у неврастеников (невра-

стения — раздражительная слабость нервной системы, возникающая на почве истощения и переутомления), у лиц с вялыми брюшными стенками, у страдающих атонией желудка и кишок, у лиц с неправильным режимом питания, при слишком редких приемах пищи, при запорах, особенно нервного происхождения, нарушениях со стороны женской половой сферы, часто при климаксе.

Атония желчного пузыря приводит к его растяжению и переполнению желчью; пузырь с трудом опорожняется.

Проявляется заболевание длительными болями в правом подреберье; боли ослабевают или исчезают во всех тех случаях, при которых уменьшается застой желчи, а именно: после еды, зондирования, приема минеральных вод; таким образом боли отличаются от колик (колика — приступ схваткообразных болей, исходящих из органов брюшной полости).

ЛЕЧЕНИЕ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ ПИТАНИЕМ

§ 1. Лечебное питание при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки большое значение имеет правильный ритм питания. Рекомендуется прием пищи через каждые три-четыре часа небольшими порциями. Исключают слишком горячую и холодную пищу. Для снятия воспалительного процесса слизистой ограничивают поваренную соль до 10—12 г в день.

Все пищевые вещества по влиянию на желудок можно разделить на слабые и сильные возбудители секреции. Слабые возбудители секреции желудка: супы, молочные, крупяные или овощные (из картофеля, моркови, свеклы); хорошо вываренное мясо и свежая отварная рыба; молоко и молочные продукты (творог, сыр); яйца всмятку или в виде омлета; хлеб белый вчерашней выпечки; щелочные воды, не содержащие углекислоту; некрепкий чай; все жиры; каши молочные жидкие.

К сильным возбудителям секреции желудка относятся: пряности (горчица, корица, хрен и др.); напитки, содержащие алкоголь и углекислоту; кофе, все блюда (растительного и животного происхождения), приготовленные путем жарения; консервы; мясные, рыбные, грибные навары; все блюда, содержащие экстрактивные вещества (например, мясные бульоны); крепкие навары из овощей; черный хлеб, крепкий чай.

Однако один и тот же продукт, приготовленный разными способами, представляет совершенно различную нагрузку для желудка: кусок жареного мяса является сильным возбудителем секреции желудка, а мясо отварное вызывает незначительное возбуждение секреторного процесса.

На секрецию желудочного сока влияет и консистенция пищи. Так, мясо куском более длительно находится в желудке, чем суфле. Жидкая и кашицеобразная пища быстрее покидает желудок, чем твердая. Существенное значение имеет и химический состав пищи. Быстро покидают желудок углеводы, медленнее — белки и дольше всех остаются в нем жиры.

Чем более продолжительное время пища находится в желудке, тем больше раздражает она слизистую оболочку и повышает секреторную функцию его.

В пищевой рацион не следует включать продукты, механически раздражающие слизистую оболочку, содержащие грубые клеточные оболочки (репа, редька, редис, спаржа, фасоль, горох), фрукты с кожурой и незрелые, ягоды с грубой кожурой (крыжовник, смородина, виноград, финики), хлеб, приготовленный из муки грубого помола, продукты, содержащие грубосоединительную ткань (хрящи, кожа птицы и рыбы, жилистое мясо).

При построении щадящих диет назначают пищевые вещества, слабо возбуждающие секрецию, быстро покидающие желудок и мало раздражающие его слизистую оболочку.

Под влиянием щадящих диет, как правило, исчезают все клинические проявления заболевания.

Лечебное питание больных язвенной болезнью начинается с максимально щадящей диеты № 1а, которую применяют не более 10—12 дней.

Диета № 1а (максимально щадящая)

Все продукты отваривают, протирают или готовят на пару.

Калорийность и состав. Белков 80 г, жиров 80—90 г (из них 15—20 растительных), углеводов 200 г. Калорийность 2000—2200 ккал. Количество свободной жидкости 1,5 л, поваренной соли 8 г. Масса суточного рациона 2—2,5 кг.

Режим питания дробный (5—6 раз в сутки).

Температура пищи: горячих блюд — от 57 до 65 °С, холодных — не ниже 15 °С.

Перечень рекомендуемых продуктов и блюд. Супы слизистые из круп (овсяная, манная, рисовая) с добавлением яично-молочной смеси, сливок, сливочного масла.

Хлеб и хлебобулочные изделия исключаются.

Мясные и рыбные блюда. Паровые суфле (один раз

в сутки) из нежирных сортов мяса, птицы, рыбы, без сухожилий, фасций и кожи.

Блюда и гарниры из овощей исключаются.

Блюда и гарниры из круп. Жидкие протертые каши (из любой крупы, кроме пшенной) один раз в день с добавлением молока и сливок.

Молоко, молочные продукты и блюда из них.

Молоко цельное, сливки, творожное паровое суфле.

Блюда из яиц. Яйца всмятку, паровые омлеты (не более 8 яиц в день).

Жиры. Масло сливочное добавлять в готовые блюда.

Фрукты, ягоды, сладости. Кисели и желе из сладких сортов ягод и фруктов, сахар, мед, сладкие ягодные и фруктовые соки пополам с водой и сахаром.

Соусы и пряности исключаются.

Закуски исключаются.

Напитки: отвар шиповника и пшеничных отрубей.

Примерное однодневное меню диеты № 1а (2008 ккал).
Первый завтрак: яйца всмятку (2 шт.), молоко 1 стакан.
Второй завтрак: кисель фруктовый (180 г), молоко 1 стакан.
Обед: суп слизистый рисовый молочный (400 г), мясное суфле паровое (110 г), желе лимонное (125 г).
Полдник: отвар шиповника 1 стакан, молоко 1 стакан.
Ужин: яйцо всмятку (1 шт.), каша манная молочная (300 г). На ночь: молоко 1 стакан.

На весь день сахар — 50 г.

Диета № 1б (более нагрузочная)

Все блюда готовят в протертом виде, отваривают в воде или на пару. Пища жидкая, кашцеобразная.

Калорийность и состав. Белков 90 г, жиров 350 г. Калорийность 2500—2800 ккал. Количество свободной жидкости 1,5 л, поваренной соли 10 г. Масса суточного рациона 2,5—3 кг.

Режим питания дробный (5—6 раз в сутки).

Температура пищи: горячих блюд — от 57 до 65 °С, холодных — не ниже 15 °С.

Перечень рекомендуемых продуктов и блюд. Кроме тех продуктов и блюд, которые входят в диету № 1а, добавляют 75—100 г сухарей из белого хлеба высшего сорта, мясо и рыбу в виде котлет, киселей, фрикаделек. Чаще дают протертые молочные каши. Супы не слизистые, а крупяные, молочные, протертые. Эта диета применяется после диеты № 1а и тоже на 10—12 дней.

После диеты № 1б можно переходить к диете № 1.

Диета № 1 (протертая)

Все блюда готовят в отварном, протертом виде и на пару. Калорийность и состав. Белков 100 г, жиров 100 г (из них $\frac{1}{3}$ растительных), углеводов 400—500 г. Калорийность 3000—3200 ккал. Количество свободной жидкости 1,5 л, поваренной соли 12 г. Масса суточного рациона 3 л.

Режим питания дробный (5—6 раз в сутки).

Перечень рекомендуемых продуктов и блюд. Хлеб и хлебобулочные изделия. Хлеб пшеничный вчерашний, сухой бисквит, сухое печенье, 1—2 раза в неделю ограниченное количество несдобных булочек или печеных пирогов с яблоками, джемом, вареным мясом и яйцами.

Супы. Молочные, крупяные: молочные с добавлением протертых овощей (исключается капуста); молочные с измельченной вермишелью или домашней лапшой; протертые овощные заправленные сливочным или рафинированным подсолнечным маслом.

Мясные и рыбные блюда. Нежирные сорта мяса и рыбы без сухожилий, фасций и кожи (говядина, курица, кролик, судак, окунь, треска), в основном рубленные парового приготовления или сваренные в воде; негрубые сорта мяса, птицы и рыбы можно куском.

Блюда и гарниры из круп, макаронных изделий. Молочные протертые каши (кроме пшенной), протертые паровые пудинги, отварная вермишель, мелко нарубленные макароны.

Блюда и гарниры из овощей. Картофель, морковь, свекла, кабачки, тыква в виде пюре, паровых пудингов без корочки.

Блюда из яиц. Яйца всмятку, паровые омлеты.

Молоко, молочные продукты и блюда из них. Молоко натуральное, сливки, свежий пресный творог, некислая сметана, кальцинированный творог.

Фрукты, ягоды, сладости. Фрукты и ягоды сладких сортов, спелые, в вареном, протертом, печеном виде. Сладкие ягодные соки (малиновый, клубничный) пополам с водой. Мед, джемы, варенье из сладких сортов ягод и фруктов, пастила, зефир, мармелад (без эссенций).

Соусы и пряности. Соус молочный (бешамель), фруктовые соусы. Укроп, листья петрушки (в небольших количествах).

Закуски. Сыр неострый.

Жиры. Сливочное масло добавлять в готовые блюда (не жарить). Подсолнечное масло в натуральном виде (при хорошей переносимости).

Напитки. Некрепкий чай с молоком или сливками. Сырые овощные (морковный, свекольный) соки. Отвар шиповника и пшеничных отрубей.

Примерное меню диеты № 1б (2500 ккал):

Первый завтрак: котлеты паровые под молочным соусом (110 г), каша гречневая молочная протертая (200 г), молоко 1 стакан. Второй завтрак: кисель фруктовый 1 стакан; суп рисовый молочный протертый (400 г), мясные паровые фрикадельки (110 г), желе фруктовое (125 г). Полдник: отвар шиповника 1 стакан, сухари (из дневной нормы хлеба). Ужин: котлеты рыбные с растительным маслом (115 г), кисель фруктовый 1 стакан. На ночь: молоко 1 стакан.

На весь день: сухари белые (100 г), сахар (25 г), масло сливочное (20 г).

Примерное меню диеты № 1 (3000 ккал):

Первый завтрак: яйца всмятку (2 шт.), каша гречневая молочная протертая (200 г), чай с молоком 1 стакан. Второй завтрак: печеное яблоко. Обед: суп рисовый молочный протертый (400 г), фрикадельки мясные паровые (110 г), картофельное пюре (гарнир 200 г), желе фруктовое (126 г). Полдник: отвар шиповника 1 стакан, сухари (из дневной нормы хлеба). Ужин: рыба отварная (85 г), картофельное пюре (гарнир) с растительным маслом (180 г), чай с молоком 1 стакан. На ночь — молоко 1 стакан.

На весь день: хлеб белый (400 г), сахар (30 г), масло сливочное (20 г).

Примерное меню диет № 1а, 1б, 1 при язвенной болезни с сопутствующими заболеваниями печени и желчных путей.

Диета № 1а (2000 ккал):

Первый завтрак: белковый омлет из двух яиц, молоко 1 стакан. Второй завтрак: кисель фруктовый 1 стакан. Обед: суп слизистый овсяный молочный (400 г), рыбное суфле паровое с растительным маслом (180 г), желе фруктовое (126 г). Полдник: отвар шиповника 1 стакан. Ужин: суфле рыбное с растительным маслом (180 г), каша овсяная молочная протертая (300 г), кисель фруктовый (180 г). На ночь: молоко 1 стакан.

На весь день: сахар (25 г).

Диета № 1б (2432 ккал):

Первый завтрак: творожное суфле (150 г), каша овсяная молочная протертая (300 г), молоко 1 стакан. Второй завтрак: кисель фруктовый 1 стакан. Обед: суп овсяный молочный протертый (400 г), рыбные котлеты с растительным маслом (115 г), кисель фруктовый 1 стакан. Полдник: отвар шиповника 1 стакан, сухарики (из дневной нормы хлеба). Ужин: омлет белковый (110 г), кисель фруктовый 1 стакан. На ночь: молоко 1 стакан.

На весь день: сухарики белые (100 г), сахар (25 г).

Диета № 1 (3000 ккал):

Первый завтрак: белковый омлет паровой (110 г), каша овсяная молочная протертая (300 г), чай с молоком 1 стакан. Второй завтрак: печеное яблоко. Обед: суп овсяный молочный протертый (400 г), рыба отварная (85 г), картофельное пюре с растительным маслом (200 г), желе фруктовое (126 г). Полдник: отвар шиповника 1 стакан, сухарики (из дневной нормы хлеба). Ужин: кальцинированный творог (100 г), чай с молоком (180 г.). На ночь: молоко 1 стакан.

На весь день: хлеб белый (400 г), сахар (50 г).

Диеты № 1а и № 1б применяют 10—12 дней. Диету № 1 следует соблюдать около года.

§ 2. Лечебное питание при гастрите

При остром гастрите в 1-й день заболевания необходимо воздержаться от приема пищи, разрешается питье до 2 л (отвар шиповника, сладкий чай с лимоном). На 2-й день рекомендуется употреблять жидкую пищу: слизистый суп, кисель, желе, мясное суфле. На 3-й день разрешается принимать в пищу белые сухари, паровые котлеты, фрикадельки, кнели, нежирный бульон, картофельное или морковное пюре, протертый компот. С 4—5-го дня — молочные супы, отварная курица без кожи, каши и пюре в более густом виде, фруктовые соки.

Если острый гастрит развился на почве какого-либо инфекционного заболевания, больному необходимо полноценное питание (мясо, рыба, творог, яйца), но диета должна быть щадящая, не раздражающая желудок. При наличии поноса из рациона исключается молоко. Питание должно обеспечивать поступление достаточного количества белков, жиров и витаминов. В период обострения заболевания пищу целесообразно принимать не менее четырех-пяти раз в день.

При хроническом гастрите с сохраненной и повышен-

ной секрецией диетотерапия строится по тем же принципам, что при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки (см. Лечебное питание при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, диета № 1).

Диетическое питание при хроническом гастрите с секреторной недостаточностью основывается на выполнении следующих требований:

1. Полноценное питание, способствующее развитию компенсаторно-приспособительных реакций пищеварительной системы и замедляющее темп прогрессирования хронического гастрита.

2. Дробный режим питания, при котором улучшаются процессы переваривания и всасывания пищевых веществ.

При данной форме гастрита показана диета № 2.

Эта диета физиологически полноценная, богатая экстрактивными веществами, способствует компенсаторно-приспособительным реакциям организма, предотвращает развитие болезни.

В пищу разрешаются блюда с различной степенью измельчения и разнообразной тепловой обработкой (отваривание, запекание, обжаривание без панировки).

Химический состав и калорийность. Белков 90—100 г, жиров 90—100 г, углеводов 400—450 г. Калорийность 3000—3200 ккал. Свободная жидкость 1,5 л, поваренной соли до 15 г. Общая масса суточного рациона 3 кг. Режим питания дробный (4—5 раз в сутки).

Температура пищи: горячих блюд от 57 до 62 °С, холодных — не ниже 15 °С.

Перечень рекомендуемых продуктов и блюд:

Хлеб и хлебобулочные изделия. Пшеничный хлеб белый и серый вчерашней выпечки, несдобные сорта булочных изделий и печенья.

Супы: на обезжиренном мясном и рыбном бульоне, на овощных отварах с протертыми овощами и крупами.

Блюда из мяса и рыбы. Котлеты из нежирной говядины, птицы, рыбные рубленые изделия (перед обжариванием не обваливают в сухарях, чтобы не образовалась грубая корочка). Частиковая рыба, курица — в отварном виде.

Блюда и гарниры из овощей. Пюре из различных овощей, пудинги, овощные котлеты, запеченные и жаренные так, чтобы не образовалась корочка (не обваленные в муке или сухарях), капуста цветная отварная с маслом, кабачки и тыква тушеные, салат из помидоров. Раннюю

зелень малошинкованную можно добавлять к различным блюдам.

Блюда и гарниры из круп, сладкие блюда. Протертые компоты, пюре, кисели, желе, муссы из сладких сортов фруктов и ягод. Сахар, мед.

Молоко и молочные продукты. Молоко с чаем и другими напитками и в составе разных блюд, творог, простокваша, кефир, ацидофильное молоко.

Блюда из яиц. Яйца всмятку, омлет.

Напитки. Чай с молоком, какао и кофе на воде и с молоком. Отвар шиповника и пшеничных отрубей, фруктовые и ягодные соки (разбавленные водой).

Закуски. Сыр неострый (натертый), вымоченная сельдь, колбаса докторская, нежирная ветчина.

Жиры. Масло сливочное, подсолнечное, оливковое.

Соусы: мясные, рыбные, сметанные.

Запрещаются: изделия из сдобного теста, жареные мясо и рыба, обваленные в сухарях; мясные, грибные и другие закусочные консервы; сырые овощи и фрукты; бобовые, молоко в натуральном виде, черный хлеб, газированные напитки, сало, гусь, утка, соленья, копчения, маринады, очень горячие и холодные блюда.

Примерное однодневное меню диеты № 2 (3000 ккал):
Завтрак: творожное суфле запеченное (150 г), каша гречневая молочная протертая (300 г), чай (180 г). Обед: бульон с яичными хлопьями (500 г), котлеты мясные жареные без панировки (90 г), морковное пюре (200 г), желе малиновое (125 г). Полдник: чай 1 стакан, сухарики (из дневной нормы хлеба). Ужин: биточки рыбные жареные без панировки (130 г), картофельное пюре (200 г), каша овсяная молочная протертая (200 г), чай 1 стакан. На весь день: хлеб белый (400 г), сахар (25 г), масло сливочное (25 г).

Лечение острого и хронического гастритов должно быть комплексным. Важным звеном комплексного лечения гастритов является санаторно-курортное лечение (Ессентуки, Пятигорск, Железноводск), местные желудочно-кишечные здравницы, имеющие соляно-щелочные источники. Прием щелочных и соляно-щелочных минеральных вод за 15—20 минут до еды стимулирует желудочную секрецию, прием тех же вод за 1,5—2 часа до еды оказывает тормозящее влияние на желудочную секрецию. Под влиянием минеральных вод, действующих на интерорецепторы желудка, улучшает эвакуаторная и двигательная функции желудка.

Больные хроническим гастритом могут пройти курс лечения и на других курортах при условии проведения диетотерапии (лечебного питания).

§ 3. Лечебное питание при заболеваниях кишечника

У больных хроническим энтеритом довольно рано возникает в организме дефицит не только белка и жира, но и ряда других пищевых веществ (витаминов, кальция, калия, железа).

Лучшим пищевым источником кальция служат молочные продукты. В связи с тем, что молоко, а часто и кислые молочные напитки плохо переносятся этими больными, основным поставщиком кальция является пресный, свежеприготовленный творог (осажденный из молока кефиром, лактатом кальция или 5 %-ным столовым уксусом). Неострые сорта сыра (угличский, ярославский) также могут служить хорошим источником кальция, но только в периоды послабления (ремиссии) и у выздоравливающих, когда не требуется ограничивать в питании поваренную соль.

Калий широко распространен в пищевых продуктах, поэтому достаточное количество его вводится с любым набором продуктов.

При заболеваниях кишечника важно также при наборе продуктов и их кулинарной обработке учитывать характер нарушений двигательной функции кишечника. По воздействию на нее пищевые вещества можно разделить на три группы: 1) усиливающие двигательную функцию; 2) замедляющие перистальтику; 3) не оказывающие на перистальтику влияния.

Наиболее выраженным послабляющим действием обладают: черный хлеб, сырые овощи и фрукты, сухофрукты, особенно чернослив, курага, урюк, белый хлеб с повышенным количеством отрубей (лечебные сорта белого хлеба: «Здоровье», «Барвихинский»), бобовые, овсяная, гречневая, ячневая крупы (по сравнению с манной и рисовой), мясо с большим количеством соединительной ткани, соленья, маринады, сельдь и другие сорта соленой рыбы, закусочные консервы, копчености, все безалкогольные напитки, насыщенные углекислотой (минеральные воды, лимонад, фруктовые напитки), пиво, квас, различные жиры в больших количествах, особенно употребляемые в чистом виде (сметана и сливки по 100 г

и более), очень сладкие блюда, особенно в сочетании с органическими кислотами (например, кисели и компоты из кислых сортов ягод и фруктов: крыжовника, черной смородины, клюквы и др.). Послабляющим действием также обладает кумыс, особенно слабый.

К веществам, задерживающим перистальтику, относятся: продукты, богатые танином (черника, черемуха, крепкий чай, какао на воде), вина, содержащие танин (например, кагор), вещества вязкой консистенции, медленно продвигающиеся по кишечнику (слизистые супы, протертые каши, кисели, теплые и горячие блюда).

К блюдам, не оказывающим влияние на перистальтику кишечника (индифферентные вещества), относятся: паровые блюда из нежирных сортов мяса без сухожилий в виде различных блюд (кнелей, суфле, фрикаделек, котлет, пюре и др.), отварная нежирная рыба, пшеничный хлеб из высших сортов муки черствый или в виде сухарей, свежеприготовленный пресный творог.

Молоко в чистом виде и в больших количествах в блюдах (например, молочные супы) при заболеваниях кишечника обычно переносится плохо, вызывая метеоризм и поносы. Поэтому при острых заболеваниях кишечника и в периоды профузных (проливных) поносов, при обострении хронических заболеваний молоко полностью исключают из питания. В периоды ремиссии (ослабления болезни) больные колитами и энтеритами хорошо переносят молоко, если оно употребляется в смеси с другими продуктами (крупями, овощами) в небольших количествах (50—150 мл на блюдо) и не более 200 мл в течение дня. Большинство больных хорошо переносят ограниченное количество (2—3 шт. в день) яиц всмятку и в виде паровых омлетов, в пудингах, запеканках, суфле и др.

У отдельных больных яйца могут вызвать усиление болей и даже поносы. Яичный белок чаще, чем другие белковые продукты, вызывает пищевую аллергию.

Влияние некоторых продуктов на моторную (двигательную) функцию кишечника зависит также от способа их приготовления и употребления. Так, сладкие сорта сырых протертых яблок способствуют нормализации стула при поносах, если они применяются в чистом виде (яблочные, разгрузочные дни). Те же яблоки в составе смешанного питания усиливают перистальтику, поэтому из диеты № 4 исключают все овощи и фрукты. Жиры в натуральном виде (сливки, сметана, растительное мас-

ло и сливочное масло), особенно принятые натошак, обладают резко выраженным послабляющим действием. Их послабляющее действие значительно меньше, если они употребляются в смеси с другими продуктами (в кашах, овощных пюре) и в небольших количествах одномоментно (5—10 г на блюдо). В течение дня большинству больных с поносами удастся ввести до 100—120 г жира без отрицательного влияния на двигательную функцию кишечника.

При заболеваниях кишечника применяются диеты № 4, 4б, 4в. Они способствуют уменьшению интенсивности как бродильных, так и гнилостных процессов в кишечнике. Усиление процессов брожения больше всего происходит при поступлении в кишечник углеводов, богатых клетчаткой и клеточными оболочками. Поэтому эти продукты исключают из диеты № 4, резко ограничивают в диете № 4б, в умеренной степени ограничивают в диете № 4в.

Диета № 4 применяется при острых и хронических заболеваниях кишечника в виде профузных (проливных) поносов и резко выраженных диспепсических явлений (нарушение пищеварения).

Все блюда готовят в вареном виде или на пару, протертые.

Химический состав и калорийность. Белков 100 г, жиров 70 г, углеводов 250 г. Калорийность 2100 ккал. Количество свободной жидкости 1,5—2 л, поваренной соли 8—10 г. Общая масса рациона 3 кг.

Режим питания дробный (5—6 раз в день).

Температура пищи: горячих блюд — 57—62 °С, холодных — не ниже 15 °С.

Перечень рекомендуемых продуктов и блюд. Хлеб и хлебобулочные изделия. Сухари из высших сортов белого хлеба, тонко нарезанные и неподжаристые.

Супы. На слабом обезжиренном мясном или рыбном бульоне с добавлением слизистых отваров, паровых или сваренных в виде мясных или рыбных кнелей, фрикаделек, яичных хлопьев, вареного и протертого мяса (последнее добавляется в бульон вместе со слизистым отваром).

Блюда из мяса и рыбы. Паровые или сваренные в воде мясные и рыбные котлеты, кнели, фрикадельки, суфле из отварного мяса или рыбы. Мясо нежирных сортов, обезжиренное, без фасций и сухожилий (говядина, курица и индейка без кожи, кролик). Мясной фарш пропускают три-четыре раза через мясорубку с мелкой

решеткой. Рыба разрешается только абсолютно свежая, нежирных сортов (судак, карп, щука, треска и т. п.).

Блюда и гарниры из круп, бобовых и макаронных изделий. Протертые каши на воде или обезжиренном мясном бульоне (рисовая, овсяная, гречневая, манная). Все бобовые и макаронные изделия исключают.

Блюда из яиц. Яйца в ограниченном количестве (не более 1 шт. в день) только в блюдах по кулинарным показаниям. При хорошей переносимости разрешают диетические яйца всмятку и в виде паровых омлетов не более 2 шт. в день.

Сладкие блюда, сладости, фрукты, ягоды. Сахар в ограниченном количестве (до 40 г в день), кисели, желе из черники, черемухи, спелых груш и других ягод и фруктов, богатых дубильными веществами.

Молоко, молочные продукты и блюда из них. Свежеприготовленный творог, осажденный солями кальция (хлоридом кальция, лактатом кальция) или слабым раствором столового уксуса, натуральный и протертый, а также в виде парового суфле. Все остальные молочные блюда исключаются.

Соусы и пряности исключаются.

Закуски исключаются.

Напитки. Чай натуральный, кофе черный, какао на воде, отвар шиповника, черники, черемухи.

Жиры. Масло сливочное в ограниченном количестве (не жарить, добавлять в готовые блюда по 5 г на порцию).

Примерное однодневное меню диеты № 4 (2080 ккал):

Первый завтрак: котлеты рыбные паровые (из трески — выход 130 г), каша рисовая протертая на воде (280 г), чай 1 стакан. Второй завтрак: творог кальцинированный (100 г). Обед: суп-пюре из мяса (400 г), фрикадельки мясные без гарнира (110 г), отвар шиповника (200 г). Полдник: сухари из белого хлеба с сахаром из дневной нормы, отвар шиповника (200 г). Ужин: омлет паровой (130 г), каша манная на мясном бульоне (300 г). На ночь: кисель из сушеной черники (180 г).

На весь день: сухарики из белого хлеба (хлеба белого 200 г), сахар (40 г), масло сливочное (10 г).

Диета № 4б применяется при острых и хронических заболеваниях кишечника в период обострения, а также при сочетании их с поражением желудка, печени и желчевыводящих путей, поджелудочной железы.

Кулинарная обработка. Все блюда готовят в вареном виде или на пару, протертые.

Химический состав и калорийность. Белков 100—120 г, жиров 100—120 г, углеводов 400—500 г. Калорийность 3000—3500 ккал. Количество свободной жидкости 1,5 л, поваренной соли 8—10 г. Масса суточного рациона около 3 кг.

Режим питания желателен дробный (5—6 раз в день).

Температура пищи: горячих блюд от 57 до 62 °С, холодных не ниже 15 °С.

Перечень рекомендуемых продуктов и блюд. Хлеб и хлебобулочные изделия. Хлеб пшеничный вчерашней выпечки, сухой бисквит, сухое печенье типа «Мария», один-два раза в неделю ограниченное количество хорошо выпеченных булочек или пирогов с вареным мясом, яйцами, яблоками, повидлом, ватрушки с творогом.

Супы. На слабом обезжиренном мясном или рыбном бульоне с хорошо разваренными разными крупами, вермишелью, фрикадельками, кнелями, профитролями, мелко нашинкованными овощами (картофель, морковь, кабачки, тыква, цветная капуста).

Блюда из мяса и рыбы. Мясо нежирных сортов или обезжиренное (говядина, телятина, курица, индейка, кролик), нежирные сорта кусками, птица без кожи, говядина рубленая, котлеты, фрикадельки, кнели, суфле, рулеты и т. д. (отварные или паровые), нежирная рыба (судак, лещ, треска, окунь, навага, серебристый хек и др.) куском или рубленая (отварная или паровая).

Блюда и гарниры из овощей. Картофель, кабачки, тыква, морковь, цветная капуста, зеленый горошек (при хорошей переносимости) в вареном и протертом виде, паровые овощные суфле из протертых овощей. Исключают капусту белокочанную, свеклу, репу, редис, щавель, шпинат, лук, чеснок, грибы. При хорошей переносимости разрешаются в небольшом количестве (не более 100 г в день) спелые помидоры в сыром виде.

Блюда и гарниры из круп, бобовых, макаронных изделий. Различные каши (кроме пшенной и перловой) на воде с добавлением $\frac{1}{3}$ молока или 10 % сливок, паровые пудинги из протертых каш, отварная вермишель.

Блюда из яиц. Цельные яйца (не более 1— $\frac{1}{2}$ шт. в день) в блюда по кулинарным показаниям, блюда из яичных белков (паровой омлет, меренги, снежки), яйца всмятку (до 2 шт. в день) или паровой омлет (при хорошей переносимости).

Сладкие блюда, сладости, фрукты, ягоды, кисели и протертые компоты, желе, муссы, суфле из сладких ягод

и фруктов (кроме дынь, абрикосов и слив), печеные яблоки, груши, мармелад, зефир, пастила, сливочные помадки, варенье и джемы из сладких сортов ягод и фруктов. При хорошей переносимости небольшое количество (100 г в день) сладких сортов ягод в сыром виде: клубника, земляника, малина, вишневый, клубничный, мандариновый, апельсиновый соки (пополам с горячей водой).

Молоко, молочные продукты и блюда из них. Молоко пресное только в блюдах в ограниченном количестве, кисло-молочные напитки (кефир, ацидофилин, ацидофильное молоко, ряженка и т. д.), сметана некислая в ограниченном количестве как приправа к блюдам, сыр неострый (Российский, Угличский, Ярославский и др.), творог свежеприготовленный натуральный, в виде творожной пасты, творожных паровых или запеченных пудингов.

Соусы и пряности. Лавровый лист, укроп, листья петрушки, корица, гвоздика, соус молочный (бешамель) с добавлением небольшого количества сметаны, фруктовые соусы.

Закуски. Заливные рыба, телятина, сыр неострый, черная икра.

Напитки. Отвар шиповника, чай натуральный с молоком, 10 %-ными сливками, кофе с молоком и черный (некрепкий).

Жиры. Масло сливочное (не жарить, добавлять в готовые блюда и давать в натуральном виде с хлебом не более 5—10—15 г на один прием в зависимости от переносимости).

Примерное меню диеты № 4б:

Первый завтрак: омлет паровой (130 г), каша рисовая молочная протертая (300 г), чай 1 стакан. Второй завтрак: яблоки печеные с сахаром (100 г). Обед: бульон с фрикадельками (400 г), котлеты мясные паровые с отварной вермишелью (110 г), желе яблочное (125 г). Полдник: сухарики с сахаром (25 г), отвар шиповника (200 г). Ужин: рыба отварная (треска, 85 г), пюре картофельное (200 г), пудинг из гречневой крупы с творогом протертый (220 г). На ночь: кисель из клубничного варенья (180 г).

На весь день: хлеб белый (300 г), сахар (40 г), масло сливочное (10 г).

Диета № 4в применяется при острых заболеваниях кишечника в период выздоровления, хронических забо-

леваниях кишечника в период ослабления болезни (ремиссии), а также при сочетании этих заболеваний с поражением желудка, печени, желчевыводящих путей, поджелудочной железы.

Все блюда готовят в вареном виде или на пару, а также запекают в духовке. Пища применяется преимущественно в неизмельченном виде.

Химический состав и калорийность. Белков 100—120 г, жиров 100—120 г, углеводов 400—500 г. Калорийность 3000—3500 ккал. Количество свободной жидкости 1,5 л, поваренной соли — 8—10 г. Масса суточного рациона около 3 кг.

Режим питания желателен дробный (5—6 раз в день), но не реже 4 раз.

Температура пищи: горячих блюд 57—62 °С, холодных — не ниже 15 °С.

Перечень рекомендуемых продуктов и блюд. Хлеб и хлебобулочные изделия. Хлеб пшеничный, вчерашней выпечки, сухой бисквит, сухое печенье типа «Мария», один-два раза в неделю ограниченное количество хорошо выпеченных, без добавления в тесто масла булочек или пирогов с вареньем, мясом и яйцами, яблоками, повидлом и джемом, ватрушки с творогом.

Супы. На слабом обезжиренном мясном или рыбном бульоне с различными крупами (кроме пшена), вермишелью, овощами (картофель, морковь, кабачки, тыква, цветная капуста). При хорошей переносимости разрешаются капуста белокочанная, зеленый горошек, молодая фасоль, свекла.

Блюда из мяса и рыбы. Мясо нежирное или обезжиренное (говядина, телятина, курица, индейка) без сухожилий, птица без кожи, куском, рубленая, в отварном виде или паровая; нежирная рыба (судак, лещ, треска, окунь, навага, серебристый хек и др.) отварная или паровая куском.

Блюда и гарниры из овощей. Картофель, кабачки, морковь, тыква, цветная капуста в отварном виде или паровые непротертые и в виде пюре, овощные запеканки. При хорошей переносимости разрешают зеленый горошек, капусту белокочанную, молодую фасоль, свеклу вареную. Исключают репу, редьку, редис, щавель, шпинат, лук, чеснок, грибы. В сыром виде разрешают спелые помидоры (100—120 г в день), лиственный салат со сметаной (при хорошей переносимости).

Блюда и гарниры из круп, бобовых, макаронных изде-

лий. Различные рассыпчатые каши (кроме пшенной и перловой) на воде с добавлением $\frac{1}{3}$ молока или 10 % сливок, паровые и запеченные пудинги, отварная вермишель, мелко нарубленные макароны.

Блюда из яиц. Цельные яйца (не более $1\frac{1}{2}$ шт. в день) в блюда по кулинарным показаниям, блюда из яичных белков (паровые омлеты, меренги, снежки); при хорошей переносимости разрешают цельные яйца всмятку, паровые натуральные омлеты (до 2 яиц в день).

Сладкие блюда, сладости, фрукты, ягоды. Кисели, компоты, желе, муссы, суфле из сладких сортов ягод и фруктов (кроме абрикосов, слив, дынь), печеные яблоки и груши, мармелад, зефир, пастила, сливочные помадки, ирис, варенье и джемы из сладких сортов ягод и фруктов, в сыром виде сладкие сорта ягод (клубники, земляники, малины), спелые мягкие сорта яблок и груш без кожуры (100—120 г в день), при хорошей переносимости мандарины и апельсины спелые, сладкие арбузы, виноград без кожуры. Фруктовые и ягодные соки из сладких сортов ягод и фруктов (яблочный, клубничный, вишневый, мандариновый и др.).

Молоко, молочные продукты и блюда из них.

Молоко пресное только в блюда, при хорошей переносимости можно употреблять и в чистом виде; кисло-молочные напитки, кефир, ацидофилин, ацидофильное молоко, ряженка, сыр неострый, творог свежий и натуральный, в виде творожной пасты, паровых и запеченных пудингов.

Соусы и пряности. Лавровый лист, укроп, листья петрушки, корица, гвоздика, соус молочный (бешамель) с добавлением небольшого количества сметаны, фруктовые соусы.

Закуски. Заливные рыба, язык, телятина, сыр неострый, черная икра, докторская колбаса, вымоченная сельдь, нежирная ветчина.

Напитки. Отвар шиповника, чай и кофе некрепкие без молока или с молоком, 10 % сливками (при хорошей переносимости).

Жиры. Масло сливочное (не жарить) добавлять в готовые блюда и давать с бутербродами не более 5—15 г на один прием.

Примерное меню диеты № 4в (3316 ккал):

Первый завтрак: омлет паровой (130 г), каша овсяная (300 г), чай 1 стакан. Второй завтрак: яблоки свежие (100 г). Обед: суп картофельный на мясном бульоне

(400 г), мясо отварное (55 г), каша гречневая рассыпчатая (150 г), компот яблочный (180 г). Полдник: сухарики с сахаром (25 г), отвар шиповника (200 г). Ужин: рулет мясной, запеченный, фаршированный яичным омлетом (130 г), морковь тушеная (200 г), пудинг запеченный (150 г). На ночь: кефир (180 г).

На весь день: хлеб белый (300 г), сахар (40 г), масло сливочное (10 г).

§ 4. Лечебное питание при остром гепатите

При острых гепатитах применяют механически и химически щадящую диету № 5а (№ 5: протертую). Пищу готовят в основном в протертом виде. Исключают жареные продукты. Прием пищи дробный (5 раз в день). Пищу дают в теплом виде, холодные блюда исключают. Можно разрешить вегетарианские супы ($\frac{1}{2}$ тарелки) с протертыми овощами или крупами, молочный суп. Нежирные сорта мяса в виде суфле, кнелей, паровых котлет, курицу можно дать куском, но в отварном виде, творог некислый (лучше домашнего приготовления), белковый омлет, молоко, неострые сорта сыров, сливочное масло. Овощи назначают в сыром протертом виде. Рекомендуются спелые и сладкие сорта фруктов и блюда из них. Хлеб только белый, подсушенный.

Исключают из рациона бобовые (горох, чечевица, фасоль), овощи и зелень, богатые эфирными маслами (чеснок, лук, редис, редька).

При неосложненном течении эту диету назначают на 4—6 недель.

Суточное количество жидкости доводят до 2—2,5 л. Можно давать фруктовые и ягодные соки, отвар шиповника, минеральную воду, некрепкий сладкий чай с вареньем или медом, чай с молоком, компоты, морсы, фруктовый суп и др. Если появляется опасность задержки жидкости, то количество поваренной соли уменьшают до 4—7 г. Блюда готовят без соли, а точно отмеренное количество соли добавляют во время еды.

Переход на более разнообразную диету (№ 5) осуществляется при хорошем общем состоянии больного, после исчезновения желтухи, при восстановлении аппетита, исчезновении диспепсических явлений, нормализации размеров печени и селезенки. С этого момента можно употреблять в пищу те же блюда, но уже в непротертом

виде. Протирают только жилистое мясо и овощи, очень богатые клетчаткой (капуста, морковь, свекла). Жареные продукты исключаются. Можно давать блюда из тушеных продуктов, а также в запеченном виде (после предварительного отваривания). Количество жиров в диете можно довести до физиологической нормы, $\frac{1}{3}$ жиров употребляют в виде растительного масла, которое добавляют в салаты, овощные и крупяные гарниры. Наряду с белым хлебом (200 г) разрешают небольшое количество ржаного, сеянного из муки обойного помола (100 г).

Примерное меню диеты № 5 (2782 ккал):

Первый завтрак: сырок творожный (120 г), каша манная молочная (1—3 порции, 150 г), чай с молоком 1 стакан. Второй завтрак: яблоко печеное без сахара (120 г). Обед: суп рисовый с овощами (500 г), мясо отварное под молочным соусом (55 г), морковь тушеная (150 г), кисель фруктовый из виноградного сока (180 г). Полдник: сухарики без сахара (25 г), отвар шиповника 1 стакан. Ужин: рыба отварная (85 г), картофельное пюре (200 г), плов фруктовый (180 г), чай. На ночь кефир (180 г).

На весь день: хлеб белый (200 г), сахар (30 г), масло сливочное (10 г).

§ 5. Лечебное питание при хроническом гепатите

Несмотря на часто вполне удовлетворительное состояние, больные хроническим гепатитом должны соблюдать диету № 5. Однако допустимо периодическое назначение диеты № 15 (общая диета). Но пищу при этом необходимо принимать в строго отведенные часы и избегать обильной еды на ночь. Следует избегать употребления приправ, пряностей, копченостей, острых блюд, овощей, богатых эфирными маслами (редис, лук, редька, чеснок), нельзя употреблять в пищу мороженое, холодные соки, минеральную воду). Запрещается алкоголь.

Более серьезного диетического лечения требуют хронические активные гепатиты. В период ремиссии применяется диета № 5. Разрешают вегетарианские супы, молочные, а также фруктовые. Нежирные сорта мяса и рыбы в отварном, запеченном, а также один-два раза в неделю и в жареном виде, но без панировки. Протирать следует лишь жилистые сорта мяса. Не разрешаются жирные сорта мяса (гусь, утка, баранина, жирная свинина) и рыба. Запрещается мясо внутренних органов, мозги, сало, бараний

жир, как трудно перевариваемые и богатые холестерином.

Рекомендуется творог (некислый) и изделия из творога (сырники, ленивые вареники, пудинги, запеканки). При хорошей переносимости давать яйца (1—2 шт.) два-три раза в неделю или омлеты, при плохой переносимости — яичные белковые омлеты. Молоко во всех видах (нехолодное). Масло сливочное и растительное. Сметана как приправа к блюдам. Очень осторожно можно применять неострые, некопченые и не слишком соленые закуски. Соусы и приправы для блюд разрешаются немясные, нерыбные, неострые. В рационе должно быть достаточное количество овощей и фруктов. Овощи можно употреблять в виде салатов и гарниров, часть — в сыром виде, фрукты — в натуральном виде, а также компоты, кисели, мусс, желе, пудинги и т. п. Исключают бобовые, шпинат, щавель, а также кислые сорта фруктов.

Хлеб можно употреблять черный и белый вчерашней выпечки, подсушенный. Сдобные продукты, пирожные, торты из рациона исключают, разрешается печенье и другие изделия из несдобного теста.

Из напитков — чай некрепкий, чай с молоком, соки овощные и фруктовые, отвар шиповника. Запрещается крепкий кофе и какао.

При обострении хронического гепатита, появлении признаков, указывающих на усиление активности процесса, больным назначается диета № 5а.

Примерное меню диеты № 5а (2533 ккал):

Первый завтрак: суфле мясное паровое (110 г), каша рисовая молочная протертая ($\frac{1}{2}$ порции, 150 г). Второй завтрак: яблоко печеное с сахаром (100 г). Обед: суп перловый с овощами вегетарианский протертый ($\frac{1}{2}$ порции, 250 г), котлеты мясные паровые (110 г), вермишель отварная (125 г), желе фруктовое (125 г). Полдник: сухарики с сахаром (25 г), отвар шиповника (180 г). Ужин: фрикадельки мясные паровые (110 г), пюре морковное (150 г), пудинг творожный без сахара (130 г), кисель (180 г).

На весь день: хлеб белый (200 г), сахар (40 г), масло сливочное (10 г).

§ 6. Лечебное питание при циррозе печени

В период компенсации при циррозе печени, как и при хроническом гепатите, рекомендуется диета № 5.

При нарастании диспепсических расстройств (тошнота, рвота, чувство тяжести и распираание в подложечной области) рекомендуется протертый вариант диеты № 5а (о диетах № 5 и 5а см. в разделе «Лечебное питание при гепатите»), а при появлении поносов ограничивают количество жира до 50—60 г. Исключают молоко в чистом виде, мед, варенье и другие продукты, действующие послабляюще. Наоборот, при склонности к запорам рекомендуются чернослив, курага, инжир, урюк в размоченном виде, слива, свекла и др.

При потере и извращении аппетита больному показаны фрукты, ягоды и соки, салаты из свежих овощей с добавлением подсолнечного масла. Полноценность питания следует обеспечить за счет молочных продуктов — свежего творога, неострых сортов сыра, молочных продуктов, яиц всмятку, а также отварной свежей рыбы.

§ 7. Лечебное питание при холециститах

Лечебное питание при остром холецистите должно быть наиболее щадящим для всей пищеварительной системы. С этой целью в первые дни болезни рекомендуется введение только жидкостей: теплое питье (некрепкий сладкий чай, минеральная вода пополам с кипяченой водопроводной, сладкие соки из фруктов и ягод, разведенные водой, отвар шиповника).

Через один-два дня в зависимости от уменьшения остроты болей можно употреблять в пищу в ограниченном количестве протертую пищу: слизистые и протертые супы (рисовый, манный, овсяный), протертую кашу (рисовая, овсяная, манная), кисели, желе, мусс из сладких фруктов и ягод. Далее в диету включают нежирный творог, нежирное мясо в протертом виде, приготовленное на пару, нежирную отварную рыбу. Разрешаются белые сухари. Пища должна быть небольшими порциями (5—6 раз в день).

Через 5—10 дней можно применять диету № 5а, при исчезновении всех острых явлений, через 3—4 недели, — диету № 5 (см. «Лечебное питание при гепатите»).

Лечебное питание при хроническом холецистите. Среди причин, способствующих обострению хронического холецистита, одно из первых мест занимает употребление жирной и острой пищи, алкоголя, холодных и газированных напитков и пр. Неправильное питание является

также одной из причин перехода острого холецистита в хронический.

Больным хроническим холециститом рекомендуется частое дробное питание в одни и те же часы, что способствует улучшению оттока желчи. Обильное количество желчи нарушает ритм отделения желчи и вызывает спазм желчных путей.

Основным диетическим требованием для больных хроническим холециститом отвечает диета № 5. Жиры предпочтительнее вводить в виде растительных масел. При хронических холециститах, протекающих с желчезастойным синдромом, рекомендуется увеличить содержание жира в диете до 120—130 г за счет растительных масел ($\frac{1}{2}$ от общего количества жира).

Эта диета (липотропно-жировая диета № 5) обладает желчегонным действием, повышает бактерицидное свойство желчи, двигательную функцию кишечника, способствует выведению холестерина из кишечника с испражнениями.

Желчегонное действие растительных масел может служить противопоказанием к их введению в диету больным желчно-каменной болезнью. В этих случаях активная функциональная деятельность желчевыделительной системы может сопровождаться приступом желчной колики. Для больных такого профиля показана диета с обычным соотношением животного и растительного жира (3 : 1).

Общая характеристика липотропно-жировой диеты № 5. Из диеты исключают тугоплавкие животные жиры, продукты, богатые холестерином, органические кислоты, эфирные масла и пряности, а также продукты, усиливающие бродильные процессы в кишках (цельное свежее молоко, сдобное тесто, консервы и т. д.). Увеличивают количество овощных и фруктовых блюд.

Пищу принимают в отварном или запеченном виде, измельчение пищи необязательно. Не допускается жарение продуктов. Сливочное и растительное масло добавляют только в готовые блюда, а не в процессе кулинарной обработки. Температура пищи обычная, холодные напитки исключаются. Число приемов пищи — шесть раз в сутки. Масса рациона 3500—3800 г. Количество свободной жидкости 1,5 л, содержание поваренной соли 10—12 г.

Из жиров животного происхождения рекомендуется сливочное масло, легко перевариваемое и всасываемое. Тугоплавкие и трудноперевариваемые жиры (сало, лярд, жирные сорта мяса и рыбы) плохо переносятся при хроническом холецистите, вызывая обострение болезни.

Яйца являются высокопитательным белковым продуктом и обладают активным желчегонным свойством, усиливают двигательную функцию желчного пузыря, в связи с чем показано их введение в диету больных хроническим холециститом. Но именно благодаря этому свойству у ряда больных употребление яиц провоцирует болевые ощущения, что заставляет в этих случаях ограничивать их введение в диету.

Овощи, фрукты и ягоды оказывают возбуждающее действие на секрецию желчи. Овощи и плоды способствуют сокоотделению и других пищеварительных желез, а также устранению запоров. Можно рекомендовать морковь, кабачки, томаты, цветную капусту, виноград, арбуз, клубнику, яблоки, чернослив и др.

При холециститах, протекающих с поносами, овощи и ягоды вводят в диету в виде соков, лучше разбавленных пополам водой, или в протертом виде. В этих случаях предпочтение отдают сокам, содержащим дубильные вещества (черника, айва, гранаты и др.). Овощи, богатые эфирными маслами (редис, репа, лук, чеснок), плохо переносятся больными.

Примерное меню липотропно-жировой диеты № 5 (3392 ккал):

Первый завтрак: пудинг творожный без сахара (130 г), каша гречневая рассыпчатая с растительным маслом (160 г), чай с молоком (180 г). Второй завтрак: яблоко свежее (100 г). Обед: щи вегетарианские на растительном масле (500 г), мясо отварное под молочным соусом (55 г), морковь, тушенная на растительном масле (150 г), компот из сухофруктов (180 г). Полдник: сухарики без сахара (25 г), отвар шиповника (1 стакан). Ужин: рыба отварная под молочным соусом с растительным маслом (85 г), картофель отварной с растительным маслом (150 г), котлеты капустно-морковные, запеченные с растительным маслом (200 г), чай. На ночь: кефир (180 г).

На весь день: хлеб белый (300 г), сахар (30 г), масло сливочное (10 г).

§ 8. Лечебное питание при панкреатите

При остром панкреатите лечебное питание направлено на максимальное щажение поджелудочной железы. В первые один-два дня показан голод. Рекомендуется только жидкость в количестве 1—1,5 л (по 200 мл 5—6

раз). Применяют щелочную минеральную воду (боржом) комнатной температуры и без газа, отвар шиповника (1—2 стакана), некрепкий чай. С третьего дня заболевания назначают диету № 5п.

Примерное меню диеты № 5п (первый вариант) (1750 ккал). Диета малокалорийная. Всю пищу готовят в вареном виде, на пару или полужидкой консистенции.

Режим питания дробный. Первый завтрак: омлет белковый паровой (110 г), каша гречневая на воде протертая, полувязкая (280 г), чай. Второй завтрак: суфле из кураги (100 г), чай. Обед: суп рисовый ($\frac{1}{2}$ порции, 200 г), суфле рыбное паровое (120 г), желе из вишневого сока на ксилите (125 г). Полдник: творог обезжиренный (60 г), отвар шиповника (1 стакан). Ужин: мясное суфле из отварного мяса (110 г), с филе морковным паровое (200 г). На ночь: отвар шиповника (1 стакан).

На весь день: сухари (50 г), сахар (15 г).

Перечень рекомендуемых продуктов и блюд. Сухари. — 50 г.

Супы. Слизистые из различных круп (овсяная, рисовая, манная, перловая и другие, кроме пшеницы) на воде или некрепком овощном отваре, суп-крем из вываренного мяса.

Блюда из мяса и птицы. Мясо нежирных сортов (говядина, курица, индейка, кролик), свободное от сухожилий и жира, в виде суфле, кнелей или паровых котлет.

Блюда из рыбы. Рыба нежирных сортов (треска, судак, сазан, окунь и др.) в виде суфле, кнелей.

Блюда из яиц. Яйцо всмятку, паровой омлет (не более 1—2 яиц в день).

Молоко и молочные продукты и блюда из них. Молоко только в блюдах, творог свежеприготовленный нежирный в виде пасты, паровые пудинги.

Жиры. Несолёное сливочное масло, добавлять в готовые блюда.

Блюда и гарниры из овощей. Овощи (картофель, морковь, кабачки, цветная капуста) в виде пюре, паровых пудингов.

Фрукты. Яблоки в печеном виде (исключаются антоновские).

Сладкие блюда. Протертые компоты, из сухих фруктов, кисели, желе, мусс на ксилите, сорбите.

Напитки. Чай некрепкий, минеральная вода, отвар шиповника.

Запрещаются: мясные, рыбные бульоны, грибные и

крепкие овощные отвары, жирные сорта мяса и рыбы (баранина, свинина, гуси, утки, осетрина, севрюга, сом и т. п.), жареные блюда и обжаривание, сырые овощи и фрукты, капуста белокочанная, редис, лук, репа, щавель, салат, редька, брюква, копчености, консервы, колбасы, сдобные и свежеприготовленные мучные изделия, кондитерские изделия, черный хлеб, мороженое, алкоголь, пряности и специи.

Диету назначают на 5—7 дней.

В период ремиссии (ослабление болезни) показана полноценная (достаточной калорийности) диета № 5п (второй вариант).

Примерное меню диеты № 5п (второй вариант) (2485 ккал):

Первый завтрак: котлеты мясные паровые (110 г), каша рисовая протертая на воде (280 г), чай. Второй завтрак: творог кальцинированный (100 г), чай с молоком (180 г). Обед: суп рисовый протертый овощной вегетарианский ($1\frac{1}{2}$ порции, 180 г), рыба отварная (85 г), картофельное пюре (180 г), компот из сухофруктов протертый (180 г). Полдник: омлет (110 г) белковый паровой, отвар шиповника (1 стакан). Ужин: рулет мясной из отварного мяса, фаршированный омлетом, запеченный (130 г), пудинг паровой из обезжиренного творога, чай с молоком (180 г). На ночь: творог обезжиренный без сахара (100 г), кисель из виноградного сока (180 г).

На весь день: хлеб белый вчерашней выпечки (200 г), сахар (30 г).

Перечень рекомендуемых продуктов и блюд при хроническом панкреатите. Хлеб и хлебобулочные изделия. Хлеб пшеничный 1-го и 2-го сортов, выпечки предыдущего дня или подсушенный (200—300 г в день), несдобное печенье.

Супы. Вегетарианские (капуста исключается), крупяные (кроме пшена) протертые или слизистые с добавлением небольшого количества сливочного масла (5 г) или сметаны (10 г).

Блюда из мяса и птицы. Мясо нежирное (говядина, телятина, курица, индейка, кролик), свободное от сухожилий и жира, в отварном или паровом виде (котлеты, кнели, фрикадельки, бефстроганов, пюре, суфле, рулет и пр.). В период ремиссии нежесткое и нежирное мясо, курица, кролик, индейка разрешаются в отварном виде куском.

Блюда из рыбы. Рыба нежирных сортов (треска, окунь,

судак, щука, сазан, ледяная и др.) в отварном виде куском или рубленая (тефтели, котлеты, суфле).

Блюда из яиц. Белковый омлет (из 2-х яиц).

Блюда из молока. Творог некислый в натуральном виде или в виде запеченных пудингов; сметана и сливки в блюдах, кефир некислый. Сыр голландский, российский.

Жиры. Масло сливочное несоленое (30 г), рафинированное подсолнечное (10—15 г), добавлять в блюда.

Блюда и гарниры из круп и макаронных изделий. Каши из различных круп (манная, гречневая, овсяная, перловая, рисовая, домашняя лапша, вермишель, макароны). Каши протертые, полувязкие; готовятся на воде или пополам с молоком.

Блюда и гарниры из овощей. Овощи отварные и запеченные в протертом виде (морковь, тыква, кабачки, картофель, цветная капуста, зеленый горошек, молодая фасоль, свекла).

Фрукты. Яблоки некислые печеные или протертые (без кожуры).

Сладкие блюда: компоты из свежих и сухих фруктов протертые, кислые, желе, муссы из соков на ксилите или сорбите.

Напитки. Слабый чай с лимоном, фруктово-ягодные соки без сахара, разбавленные водой, отвар шиповника или черной смородины.

Соусы. Молочные, некрепкие, на овощном отваре, фруктово-ягодные подливы. Мука для соусов не пассеруется с маслом.

Запрещаются: мясные, рыбные, грибные бульоны, свинина, баранина, гусь, утка, жареные блюда, тугоплавкие жиры, копчености, консервы, колбаса, икра кетовая, севрюга, осетрина, сом, карп и др., соленья, маринады, пряности, грибы, крепкий чай, кофе, какао, шоколад, белокочанная капуста, щавель, шпинат, салат, редис, репа, брюква, бобовые, сырые непротертые овощи и фрукты, клюква. Сдоба и кондитерские изделия, черный хлеб, холодные блюда и напитки, мороженая вода, алкоголь.

КАК ПРИГОТОВИТЬ ДИЕТИЧЕСКИЕ БЛЮДА

Первые блюда.

Способ приготовления слизистых супов. Крупу перебирают, удаляя посторонние примеси, промывают теплой водой, засыпают в кипящую воду и варят при слабом кипении до полного разваривания. Воды берут на каждую порцию супа 250—350 мл, но в дальнейшем в зависимости от длительности варки различных супов добавляют горячую воду с таким расчетом, чтобы получить необходимую порцию супа (приняв во внимание количество молока, добавляемого в суп). Крупу варят один-два часа.

Сваренную крупу процеживают через сито или марлю, не протирая. Получается слизистый крупяной отвар. Суп из манной крупы не процеживают, он полностью идет в блюда.

Процеженный слизистый отвар вновь доводят до кипения и ставят на край плиты на водяную баню. Чтобы повысить питательную ценность супа и придать ему лучший внешний вид и вкус, добавляют яично-молочную смесь, приготовленную путем тщательного размешивания горячего молока или сливок с яйцом. В суп добавляют сахар, соль и хорошо размешивают. После этого суп готов; его можно подогреть, но не доводить до кипения.

Масло кладут в тарелку куском.

Температура слизистых супов должна быть около 60 °С.

Супы протертые на крупяном отваре готовят с добавлением молока и овощей, они могут быть и на мясном бульоне.

Способ приготовления. Крупу просеивают, перебирают, промывают два раза. Для промывания риса, пшена,

перловой и овсяной круп в первый раз температура воды должна быть около 45 °С, во второй раз — около 65 °С. Ячневую, полтавскую, гречневую крупы промывают теплой (около 40 °С) водой. Манную крупу, мелкую полтавскую, геркулес не промывают. Промытую крупу засыпают в кипящую воду и варят при слабом кипении до полной готовности. Воды на полную порцию берут около 350 мл, а затем в зависимости от времени варки, размера посуды и количества приготавливаемых блюд добавляют кипятка с учетом обеспечения нормы выхода супа. Полученный отвар процеживают, а крупу протирают. Если суп приготавливается из молотой крупы, то ее не протирают, время варки значительно сокращается и добавлять воды при варке приходится очень мало. Отвар с протертой крупой ставят на край плиты. Овощи чистят, промывают, мелко шинкуют и припускают в небольшом количестве воды в посуде под крышкой до готовности, затем протирают. Протертые овощи смешивают с крупяным отваром, суп доводят до кипения и добавляют молоко, сахар, соль, сливочное масло кладут кусочком в тарелку.

Способ приготовления молочных супов. Крупу перебирают, промывают теплой водой; макаронные изделия перебирают; овощи очищают, промывают свежей водой и нарезают. Составные части супа варят в воде, а потом добавляют в кипящее молоко. Если суп приготавливается на цельном молоке, то для лучшего разваривания супов из таких круп, как рис, пшено, перловая, и макаронных изделий их предварительно заливают двойным количеством кипящей воды и варят в течение 15 минут, а затем уже варят до готовности в молоке.

Овощи, входящие в молочные супы, нарезают мелко: картофель — кубиками, морковь — соломкой, капусту — шашками. Сахар и соль добавляют в готовый суп; масло кладут кусочками в тарелку.

Для приготовления лапши замесить тесто из муки, яйца, 10 г воды, тонко раскатать, подсушить на столе и нарезать соломкой, засыпать в кипящую воду с молоком, добавить сахар и соль.

Супы вегетарианские (на овощном отваре).

Способ приготовления. Овощной отвар для вегетарианских супов специально приготавливают из пригодных к употреблению в пищу обрезков различных овощей (моркови, петрушки, листьев цветной капусты, зеленых листьев и кочерыжек белокочанной капусты); для этой

цели используют также отвар картофеля, цветной капусты. Обрезки овощей и листья очищают от испортившихся частей, промывают два раза в холодной воде, опускают в кипящую воду и варят при слабом кипении до готовности. Готовый овощной отвар процеживают через сито или марлю. Добавлять отвар особенно необходимо в супы, в рецепте которых имеется мало овощей. На овощном отваре приготавливают различные супы.

Пюреобразные супы на овощном отваре приготавливают из различных овощей.

Способ приготовления.

Овощи очищают от кожуры, дважды промывают в проточной воде, мелко нарезают, тушат в небольшом количестве кипящего овощного отвара в закрытой посуде до готовности, после чего протирают через сито, соединяют с кипящим овощным отваром и доводят до кипения, чтобы придать супу-пюре однородную консистенцию, в него добавляют белый соус. Для приготовления белого соуса муку пассеруют (поджаривают) с жиром или без жира, разводят небольшим количеством холодного овощного отвара, доводят до кипения, после чего процеживают.

Супы-пюре не должны содержать комков и кусочков непротертых овощей.

Щи и борщи вегетарианские (на овощном отваре).

Способ приготовления щей. Мелкие кочаны ранней капусты нарезают небольшими дольками, кочерыжки не удаляют. Некоторые сорта ранней капусты имеют горьковатый вкус, поэтому рекомендуется нарезанную капусту перед варкой бланшировать, т. е. опускать на две-три минуты в кипяток. Морковь и корни, используемые для приготовления щей на диету № 5, очищают, промывают дважды в воде, нарезают дольками, припускают в небольшом количестве овощного отвара в закрытой посуде до полуготовности (поджаривание не допускается). В кипящий овощной отвар кладут припущенные корни, нарезанную капусту и варят до готовности. В готовые щи добавляют нарезанные дольками помидоры, соль, заправляют мясом. Сметану и мелко нарезанную зелень кладут в тарелку.

Способ приготовления борщей.

Морковь, белые корни и свеклу очищают, промывают дважды в воде, нарезают соломкой и припускают до готовности в небольшом количестве овощного отвара

(пассеровать корни для диеты № 5 не следует). Картофель и капусту очищают, промывают, нарезают, кладут в кипящий овощной отвар и варят до готовности, а затем добавляют припущенные корни со свеклой, уксус, сахар, соль, белый соус и борщ доводят до кипения.

Свеклу можно сварить в кожуре, начистить, нашинковать соломкой, ввести в готовый борщ и прокипятить; в этом соусе корни тушат отдельно.

Чтобы придать борщу яркую окраску, готовят свекольный отвар. Для этого часть свеклы очищают, промывают, мелко нарезают или натирают на терке, заливают двойным по массе количеством горячего овощного отвара, добавляют уксус, доводят до кипения, варят около 30 мин., настаивают на крае плиты и процеживают. Отвар добавляют в готовый борщ. Борщ заправляют маслом. Сметану и мелко нарезанную зелень кладут в тарелку.

Супы на рыбном бульоне.

Рыбный бульон готовят из пищевых отходов рыбы (головы, кости, плавники, кожа), используется также бульон, получающийся при варке рыбы.

Способ приготовления рыбного бульона.

Из голов удаляют жабры, которые придают бульону горьковатый привкус. Крупные головы и кости рубят на части. Все отходы дважды промывают холодной водой. Подготовленные пищевые рыбные отходы заливают холодной водой, доводят в закрытой посуде до кипения, затем кладут корни и продолжают варку при слабом кипении около одного часа; пену, образующуюся при варке на поверхности бульона, снимают. При варке рыбного бульона из отходов рыб осетровых пород головы через один час после начала варки вынимают, удаляют мякоть, а хрящи варят до их размягчения. Готовый бульон процеживают, солят. Хрящи и мякоть нарезают, вторично варят в небольшом количестве бульона в течение нескольких минут и перед отпуском пищи больным кладут в суп при раздаче.

На рыбном бульоне готовят прозрачные, пюреобразные и заправочные супы. Способ приготовления тот же, что и супов на мясном бульоне. Для приготовления прозрачных супов на рыбном бульоне (ухи) его можно осветлить при помощи оттяжки из рыбной икры. На порцию ухи 500 мл требуется 7—10 г рыбной икры. Икру тщательно растирают в ступке, постепенно подливая немного воды, а затем разводят полученную массу в пятикратном количестве воды. Оттяжку вливают в горячий

бульон, добавляют соль, варят при слабом кипении 20—30 минут, дают оттяжке отстояться и процеживают.

Холодные супы представляют собой разновидность вегетарианских супов. Для свекольника готовят свекольный отвар. Для этого свеклу промывают, очищают, срезают тонкий, наиболее яркий поверхностный слой, заливают водой, добавляют немного уксуса и варят при слабом кипении 15—20 минут. Полученный отвар настаивают в течение нескольких часов, процеживают и хранят в холодном месте.

Для приготовления свекольника надо свеклу сварить, охладить, очистить от кожуры, нарезать соломкой. Огурцы нарезают соломкой. Зеленый лук мелко нарезать, яйцо сварить вкрутую и нарезать. Все эти продукты, а также сахар, соль, уксус и сметану положить в свекольный отвар, посыпать укропом.

Блюда из субпродуктов.

К субпродуктам относятся пищевые продукты, получаемые при обработке крупного, мелкого рогатого скота и свиней.

Кулинарная обработка субпродуктов, относящихся к очень быстро портящимся продуктам, требует точного соблюдения санитарных правил. Ноги мелкого рогатого скота и свиней для приготовления вторых горячих блюд не опаливают, а очищают от шерсти только ошпариванием, делают разрез между копытцами, срезают мякоть с трубчатой кости, удалив последнюю, и промывают. Кости ступни удаляют после тепловой обработки. Мозги замачивают на один-два часа в холодной воде, не вынимая их из воды, осторожно очищают набухшую пленку и разделяют на две части. Из печени осторожно удаляют желчный пузырь, крупные протоки и сосуды, промывают холодной водой и снимают пленку. С телячьих, бараньих и свиных почек срезают лишний жир, снимают пленку. С говяжьих почек жир снимают с пленкой, затем прорезают до половины одну сторону почек и замачивают на два часа в холодной воде.

Подготовленные ножки варят в подсоленной воде вместе с кореньями и специями. Из сваренных ножек удаляют кости, мякоть, охлаждают под гнетом. Холодные ножки посыпают луком, обмакивают в яично-молочную смесь, панируют в сухарях, жарят на плите и дожаривают в духовом шкафу.

Блюда с фаршем из мяса.

Для фарша можно брать говядину, телятину, мясо

кролика и др. Фарш готовят преимущественно из вареного мяса. Мясо варят, охлаждают, пропускают два раза через мясорубку, добавляют различные продукты (рассыпчатая каша, нарубленные, сваренные вкрутую яйца, тушеные овощи, поджаренный лук, мелко нашинкованная зелень), солят, хорошо промешивают.

Если фарш готовят из сырого мяса, то его дважды пропускают через мясорубку и смешивают с другими составными частями, как и вареное мясо. Сырой мясной фарш для фарширования изделий из круп и муки предварительно обжаривают. Сырой мясной фарш хранить не следует.

Для приготовления голубцов, фаршированных отварным мясом и рисом, необходимо фарш смешать с рассыпчатым рисом и маслом. Капусту очистить, вырезать кочерыжку, залить кипящей водой, варить в течение 20—25 минут, охладить, разобрать на отдельные листья, срезать стебли и слегка отбить их тупой стороной ножа. Затем нафаршировать капустные листья, завернуть, положить в сотейник, залить соусом из сметаны, лука, томата и овощного отвара и запечь в духовом шкафу.

Соусы.

Для ряда блюд соус является обязательной составной частью (бефстроганов, гуляш, рагу, запеченное мясо и др.). Входящие в состав соусов жиры, яйца и другие продукты увеличивают питательную ценность блюд.

Молочные и сметанные соусы. Для приготовления молочного соуса пшеничную муку, подсушенную на сковороде (без жира или поджаренную с маслом) до светло-желтого цвета, тщательно размешивают в небольшом количестве охлажденного кипяченого молока, смесь вливают в кипящее молоко (или молоко с водой), проваривают при помешивании до получения соуса определенной консистенции (густой сметаны — для запеченных блюд и полужидкий — для остальных). В готовый горячий соус вводят сливочное масло (если мука поджаривалась без масла) и больше не варят (при кипячении масло всплывает на поверхность соуса); молочный соус готовят также на картофельной муке (вместо пшеничной муки с остывшим молоком смешивают картофельную муку).

Для приготовления белого соуса на рисе последний варят в большом количестве воды до полного разваривания, протирают вместе с жидкостью, заправляют кипячеными сливками и солят; в молочный соус для его вита-

минимизирования можно добавить томатный сок, который к тому же придает соусу новые вкусовые свойства.

Для приготовления сметанных соусов для основы можно взять одну сметану, но чаще берут также мясной, рыбный бульон и овощной, крупяной отвары; муку смешивают с холодной сметаной или с холодным бульоном или овощным отваром и при помешивании вводят в кипящую сметану, варят до готовности соуса и процеживают.

Мясные и рыбные соусы. Для приготовления мясных соусов, кроме обычного мясного бульона, используют специально приготовленный бульон из сырых и уже варившихся костей, из которых дополнительно извлекают пищевые вещества путем дальнейшей варки. Промытые сырые кости, а также отваренные кости мелко рубят на куски около 5 см длиной, обжаривают в духовом шкафу до светло-коричневого цвета, обжаренные кости заливают горячей водой (2 л на 1 кг костей), варят 8—10 часов при слабом кипении, периодически снимая пену и жир; в бульон добавляют сок, оставшийся при жарении мясных блюд, а также мясной сок, получившийся при оттаивании мяса. Готовый бульон процеживают. На 1 л бульона берут 750 г костей. Пшеничную муку пассеруют без жира в духовом шкафу до коричневого цвета, не допуская сжигания и охлаждения. Овощи, входящие в состав бульона, мелко нарезают, поджаривают в масле до полуготовности, добавляют томатную пасту и пассеруют до готовности. Остывшую пассерованную муку тщательно смешивают с негорячим бульоном (температура не выше 50 °С), добавляют пассерованные овощи и при слабом кипении варят под крышкой около 45 мин., затем процеживают. Сваренные овощи протирают, добавляют в соус и доводят до кипения, а затем солят.

Для приготовления белого соуса на мясном или рыбном бульоне муку поджаривают в масле до светло-желтого цвета, охлаждают и тщательно смешивают с негорячим (при температуре около 50°) обычным мясо-костным или рыбным бульоном (без поджаривания костей), доводят до кипения, добавляют мелко нарезанные овощи, варят 20—25 минут, процеживают, овощи протирают, вводят в соус, доводят до кипения и добавляют соль, лимонную кислоту.

Холодные соусы. Для приготовления маринада овощи нарезают соломкой, тушат с растительным маслом до испарения жидкости, после чего добавляют томат,

специи и продолжают тушение несколько минут. Тушеные овощи заливают горячим бульоном, добавляют сахар, уксус, соль и варят 10—15 минут. Таким же способом, но без томата готовят белый маринад.

Для приготовления майонеза (провансаль) сырой яичный желток, соль, горчицу тщательно перемешивают, по несколько капель вводят растительное масло при непрерывном помешивании или растирании смеси (желательно в фарфоровой посуде) для получения однородной массы консистенции сметаны, после этого добавляют уксус, смешивают и соус ставят на холод.

ЛЕЧЕНИЕ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ ТРАВАМИ

§ 1. Фитотерапия при заболеваниях желудка и кишечника

Благотворное действие трав при заболеваниях желудочно-кишечного тракта испробовали на себе многие больные. Травы нормализуют аппетит, улучшают пищеварение, восстанавливают микрофлору кишечника, оказывают противомикробное действие, успокаивают нервную систему, способствуют регенерации тканей (два последних воздействия на организм особенно способствуют при излечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки).

Для лечения органов пищеварения применяются: аир, александрийский лист, алоэ, алтей, анис, барбарис, береза, брусника, будра, бузина черная, буквица, валериана, вероника, вахта, горец змеиный, горец почечуйный, девясил, донник, дуб, дурнушник, душица, дымянка, зверобой, земляника, золототысячник, календула, калина, капуста, кипрей, клевер, копытень, крапива, кровохлебка, крушина, ламинария, лапчатка прямостоячая, лен, лопух, лук, малина, мать-и-мачеха, Melissa, можжевельник, мята, овес, одуванчик, ольха, орех грецкий, пастушья сумка, подорожник, пижма, полынь горькая, полынь обыкновенная, пустырник, ревень, ромашка, рута, рябина обыкновенная, синюха лазоревая, сирень, смородина черная, солодка, спорыш, сушеница болотная, татарник, тмин, тысячелистник, укроп, фенхель, хвощ, хмель, цикорий, чабрец, чага, черемуха, черника, чеснок, чистотел, шалфей, шиповник, щавель конский, эвкалипт, элеутерококк, яснотка.

Применение лекарственных растений при лечении заболеваний желудка и кишечника основано на использовании их противовоспалительного, обволакивающего, слабительного, вяжущего, обезболивающего, ветрогонного, спазмолитического и кровоостанавливающего действия.

Гастриты

Хронический гастрит.

Поскольку при хроническом гастрите часто наблюдается нарушение функции кишечника и желчевыводящих систем, принимают лекарственные травы, регулирующие эти расстройства.

При лечении травами хронического гастрита с сохранной и повышенной секрецией желудочного сока, а также при гастрите с секреторной недостаточностью рекомендуются следующие сборы:

№ 1

Корень аира	— 2 ч	Смешать все компоненты сбора. Каждый вечер 2—3 столовые ложки сбора высыпают в термос (на 0,5 л), заливают крутым кипятком. На следующий день принимают настой в 3 приема за 20—30 мин до еды в теплом виде. Дополнительно к 2—3 ложкам сбора можно добавлять в термос 1 столовую ложку шиповника.
Лист березы	— 2 ч	
Кора ивы	— 1 ч	
Трава зверобоя	— 5 ч	
Трава золототысячника	— 3 ч	
Лист калины	— 2 ч	
Семя льна	— 4 ч	
Лист мяты перечной	— 3 ч	
Лист подорожника большого	— 2 ч	
Трава пустырника	— 5 ч	
Лист смородины черной	— 2 ч	

№ 2

Корневище с корнями алтея	— 3 ч	2—3 столовые ложки сбора высыпают в термос и заваривают 0,5 л кипящей воды. За ночь настаивается, после чего принимают в 3 приема за 20—30 мин до еды в теплом виде.
Лист будры плющевидной	— 2 ч	
Лист вахты трехлистной	— 2 ч	
Трава вероники лекарственной	— 3 ч	
Трава дымянки	— 3 ч	
Трава зверобоя	— 4 ч	
Лист земляники	— 2 ч	
Цветы календулы	— 2 ч	
Лист крапивы	— 1 ч	
Семя льна	— 3 ч	
Лист мать-и-мачехи	— 3 ч	
Лист мяты перечной	— 2 ч	
Плоды укропа огородного	— 1 ч	

№ 3

Листья подорожника	— 40 г	Отвар принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день через 1 час после еды. При гастритах с повышенной секреторной функцией.
Трава зверобоя	— 40 г	
Трава сушеницы болотной	— 40 г	
Трава золототысячника	— 20 г	
Трава горца птичьего	— 20 г	
Трава тысячелистника	— 15 г	
Листья мяты перечной	— 10 г	
Плоды тмина	— 10 г	
Корневище аира	— 10 г	

№ 4

Липовый цвет	— 20 г	Настой принимают по 2—3 стакана за час до еды. При гастритах с повышенной секреторной функцией.
Льняное семя	— 20 г	
Корень солодки	— 20 г	
Корневище аира	— 20 г	
Листья мяты перечной	— 20 г	
Плоды фенхеля	— 20 г	

№ 5

Цветки ромашки	— 20 г	Принимать по $\frac{1}{2}$ — $\frac{1}{3}$ стакана настоя 3—5 раз в день при острых гастритах наряду с промыванием желудка дезинфицирующими растворами.
Цветки календулы	— 20 г	
Листья подорожника	— 20 г	
Трава тысячелистника	— 20 г	
Трава череды	— 20 г	

№ 6

Листья вахты трехлистной	— 20 г	Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана отвара за 30 мин до еды. При гастритах с повышенной секреторной функцией.
Плоды фенхеля	— 20 г	
Трава мяты перечной	— 20 г	
Трава тысячелистника	— 20 г	
Трава золототысячника	— 20 г	

№ 7

Трава чистотела	— 10 г	Принимать по $\frac{2}{3}$ стакана настоя 3 раза в день за 30 мин до еды.
Трава тысячелистника	— 30 г	
Цветки ромашки	— 30 г	
Трава зверобоя	— 30 г	

№ 8

Корень алтея	— 20 г	Отвар принимать по 1 стакану вечером. При гастрите со склонностью к запорам.
Плоды фенхеля	— 20 г	
Цветки ромашки	— 20 г	
Корень солодки	— 20 г	

№ 9

Кора крушины	— 50 г	Принимать по одному стакану настоя после еды при запорах.
Цветки бузины черной	— 20 г	
Плоды фенхеля	— 20 г	
Плоды аниса	— 10 г	

№ 10

Трава полыни	— 10 г	Настой принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 20—30 мин до еды. При гастрите с секреторной недостаточностью.
Корневище аира	— 10 г	
Листья вахты трехлистной	— 10 г	
Плоды тмина	— 10 г	

№ 11

Трава полыни	— 50 г	Принимать по 1 столовой ложке настоя за 15—20 мин до еды для возбуждения аппетита.
Корневище аира	— 50 г	

№ 12

Трава полыни	— 25 г	Принимать по 1 столовой ложке настоя за 15—20 мин до еды.
Листья вахты трехлистной	— 25 г	
Трава золототысячника	— 25 г	
Корень одуванчика	— 25 г	

№ 13

Трава полыни горькой	— 75 г	Принимать по 1 столовой ложке настоя за 15—20 мин до еды.
Трава тысячелистника	— 25 г	

№ 14

Корневище аира	— 20 г	Принимать при пониженной кис- лотности по $\frac{1}{2}$ — $\frac{1}{3}$ стакана отва- ра 3 раза в день при ахилическом гастрите.
Листья вахты трехлистной	— 20 г	
Трава золототысячника	— 20 г	
Кожура апельсина	— 20 г	
Трава полыни	— 20 г	

№ 15

Плоды фенхеля	— 15 г	Принимать по $\frac{1}{2}$ — $\frac{2}{3}$ стакана отвара 3 раза в день за 30 мин до еды при хроническом гастрите.
Корни алтея	— 25 г	
Цветки ромашки	— 25 г	
Корень солодки	— 25 г	

№ 16

Плоды фенхеля	— 20 г	Отвар принимать по 1 стакану после обеда и перед сном.
Корневище аира	— 20 г	
Корень валерианы	— 20 г	
Листья мяты перечной	— 30 г	
Цветки ромашки	— 30 г	

№ 17

Корень валерианы	— 10 г	Принимать по $\frac{1}{2}$ — $\frac{1}{4}$ стакана на- стоя 3 раза в день после еды при спастических состояниях кишеч- ника в чувстве тяжести в области желудка.
Плоды фенхеля	— 10 г	
Листья мяты перечной	— 20 г	
Цветы ромашки	— 60 г	

№ 18

Трава полыни	— 10 г	Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана отвара в день.
Трава хвоща полевого	— 20 г	
Трава тысячелистника	— 20 г	
Корневище лапчатки прямостоячей	— 10 г	

№ 19

Цветки ромашки	— 10 г	Настой принимают по 1—2 стака- на в теплом виде 2 раза в день за 20—30 мин до еды.
Трава тысячелистника	— 10 г	
Трава полыни	— 10 г	
Листья шалфея	— 10 г	

№ 20

Плоды черники	— 25 г	Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана отвара 3—4 раза за 15 мин до еды при поносах.
Корневище лапчатки прямостоячей	— 12,5 г	
Цветки бессмертника	— 12,5 г	
Листья шалфея	— 37,5 г	
Плоды тмина	— 12,5 г	

№ 21

Листья подорожника	— 20 г	Принимать по $\frac{1}{2}$ — $\frac{1}{3}$ стакана настоя 3 раза в день за 30 мин до еды при хронических, гиперацидных и анацидных гастритах.
Листья мяты перечной	— 10 г	
Трава зверобоя	— 10 г	
Цветки ромашки	— 10 г	
Цветки календулы	— 10 г	
Корень одуванчика	— 10 г	
Трава шалфея	— 10 г	
Корень аира	— 10 г	
Листья вахты трехлистной	— 10 г	

№ 22

Плоды аниса	— 20 г	Принимать по $\frac{1}{2}$ — $\frac{1}{4}$ стакана настоя глотками за 30 мин до еды 3 раза в день при спазмах желудка и метеоризме.
Плоды фенхеля	— 20 г	
Плоды тмина	— 20 г	
Листья мяты перечной	— 40 г	

№ 23

Плоды фенхеля	— 15 г	Принимать в виде теплого настоя по $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана настоя 3 раза в день после еды при метеоризме и спазмах кишечника
Корневище аира	— 15 г	
Корень валерианы	— 20 г	
Листья мяты перечной	— 20 г	

№ 24

Плоды аниса	— 10 г	Стакан настоя принимать глотками в течение дня.
Плоды фенхеля	— 10 г	
Плоды тмина	— 10 г	
Листья мяты перечной	— 10 г	

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки

При лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также гастритов с повышенной и сохранной секреторной функцией дополнительно к сборам или отдельно от них принимаются алоэ, аир, будра, капуста, картофель, лен, синюха лазоревая, сушеная топяная.

Порошок корня аира (на кончике ножа) принимают 3—4 раза в день за 20—30 мин до еды при изжоге в течение 2—3 недель.

Препарат алоэ принимают как общеукрепляющее, слабительное и улучшающее аппетит и пищеварение средство.

При болях в желудке, отрыжке и густообложенном белым налетом языке рекомендуют провести больному курс лечения настоем из листьев плющевидной будры — 1 столовая ложка травы на 1 стакан кипятка (заваривать в термосе — суточная доза).

Свежий сок капусты огородной значительно ускоряет рубцевание язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, заметно улучшает самочувствие больного. Содержащийся в капусте противоязвенный фактор получил название витамина И. Свежеприготовленный сок капусты принимают по $\frac{1}{2}$ стакана или по 1 стакану 3—4 раза в день за 20—30 мин до еды. Курс лечения — $1\frac{1}{2}$ —2 месяца.

Для нейтрализации кислого желудочного содержимого, особенно у больных с локализацией язвы в двенадцатиперстной кишке, с успехом применяют свежий картофельный сок (по $\frac{1}{2}$ стакана сока 3—4 раза в день до еды). Курс лечения — $1\frac{1}{2}$ —2 месяца.

Хорошим болеутоляющим и обволакивающим средством является семя льна (заваривают из расчета 2 столовые ложки на 0,5 л кипятка в термосе). Принимают настой по $\frac{1}{2}$ стакана 3—4 раза в день. В народе советуют применять картофельный сок днем, а настой льняного семени на ночь.

В комбинации с сушеницей топяной синюху лазоревую используют для лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, если в основе заболевания лежит повышенная нервная возбудимость.

Для приготовления отвара 2 столовые ложки сырья заливают 1 стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 30 мин, охлаждают 10 мин при комнатной температуре, процеживают и отжимают. Принимают по 1 столовой ложке 3—5 раз в день после еды. При лечении язвенной болезни настоем сушеницы топяной принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 мин до еды, а настоем синюхи — после еды.

Препараты синюхи малотоксичны. Даже при длительном приеме больные их хорошо переносят. Длительный прием настоя сушеницы топяной побочных явлений не вызывает.

Лечение язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки продолжается пять-шесть и более месяцев. Обычно при фитотерапии неосложненной язвы рубцевание

наступает в течение 3—4 недель. Предлагаемые сборы советуем принимать попеременно, делая через каждые 1½—2 месяца небольшие перерывы (на 7—10 дней). В дальнейшем с профилактической целью желательно возобновить прием трав в весенне-осенние периоды (на 2—3 мес.).

№ 25

Плоды фенхеля	— 20 г	Настой принимают по 1/3 стакана в теплом виде в качестве противовоспалительного, спазмолитического средства.
Цветки ромашки	— 20 г	
Липовый цвет	— 40 г	

№ 26

Корень алтея	— 20 г	Отвар принимают по 2—3 стакана в день за 30 мин до еды в течение 3—4 недель. Отвар нормализует желудочную секрецию, оказывает послабляющее действие, стимулирует регенераторные процессы, уменьшает боли.
Корень солодки	— 20 г	
Корень окопника	— 20 г	
Трава чистотела	— 10 г	

№ 27

Корень фенхеля	— 20 г	Отвар принимают по 1 стакану вечером в теплом виде. Оказывает выраженное противовоспалительное, спазмолитическое действие, нормализует функцию кишечника.
Корень алтея	— 20 г	
Цветки ромашки	— 20 г	
Корень солодки	— 20 г	

№ 28

Корень алтея	— 10 г	Принимать по 1/2—1/3 стакана настоя за 30 мин до еды при хронических гастритах с нормальной и гипер. секрецией, язвенной болезни.
Цветки ромашки	— 10 г	
Цветки календулы	— 10 г	
Корень солодки	— 10 г	
Трава зверобоя	— 10 г	
Цветки бессмертника	— 10 г	
Трава тысячелистника	— 10 г	
Кора дуба	— 10 г	
Трава пустырника	— 10 г	
Трава сушеницы болотной	— 10 г	

№ 29

Лист подорожника	— 10 г	Принимать по 1/2—1/3 стакана настоя за 30 мин до еды 3 раза в день при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки с понижением желудочной секреции.
Трава полыни	— 10 г	
Трава мяты перечной	— 10 г	
Цветки ромашки	— 10 г	
Цветки календулы	— 10 г	
Трава зверобоя	— 10 г	
Корни аира	— 10 г	

Трава шалфея	— 10 г
Корни одуванчика	— 10 г
Корни аралии	— 10 г

№ 30

Корень алтея	— 10 г	Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана настоя за 30 мин до еды 3 раза в день при язвенной болезни же- лудка и 12-перстной кишки с нормо- и гиперсекрецией.
Корень солодки	— 10 г	
Соплодия ольхи	— 10 г	
Цветки календулы	— 10 г	
Трава тысячелистника	— 10 г	
Трава сушеницы топяной	— 10 г	
Корни валерианы	— 10 г	
Цветки ромашки	— 10 г	
Плоды черники	— 10 г	

№ 31

Корни валерианы	— 5 г	Принимать внутрь по $\frac{1}{2}$ — $\frac{1}{3}$ ста- кана отвара на один прием в горя- чем виде за 1—2 часа до еды при гастритах, язвенной болезни.
Корневище аира	— 10 г	
Листья вахты трехлистной	— 10 г	
Трава золототысячника		
малого	— 10 г	
Плоды тмина	— 10 г	
Плоды аниса	— 10 г	
Цветки ромашки	— 10 г	
Листья мяты перечной	— 15 г	
Трава тысячелистника	— 20 г	

№ 32

Трава чистотела	— 10 г	Принимать по $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана отвара 3 раза в день до еды при язвенной болезни желудка и 12- перстной кишки.
Корень алтея	— 30 г	
Корень солодки	— 30 г	
Корень окопника	— 30 г	

№ 33

Плоды фенхеля	— 30 г	Принимать по $\frac{1}{2}$ — $\frac{1}{3}$ стакана настоя 2—3 раза в день до еды при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки.
Цветы ромашки	— 30 г	
Цветки липы	— 40 г	

№ 34

Трава золототысячника	— 20 г	Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана утром и вечером за 40 мин до еды. Ока- зывает трофическое, противовоспа- лительное, антиспастическое дей- ствие.
Трава зверобоя	— 20 г	
Цветки ромашки	— 20 г	
Листья мяты	— 20 г	
Трава сушеницы топяной	— 20 г	

При выраженных болях и изжоге рекомендуется чередовать на про-
тяжении 2—3 месяцев по 10 дней прием следующих сборов:

№ 35

Цветки ромашки	— 5 г	Настой принимают по 1 столовой
Цветки календулы	— 20 г	ложке 3—4 раза в день за 15—
Листья мать-и-мачехи	— 20 г	20 мин до еды в течение 10 дней.

№ 36

Цветки ромашки	— 5 г	Настой принимают по 1 столовой
Трава зверобоя	— 20 г	ложке 3—4 раза в день за 15—
Листья подорожника	— 20 г	20 мин до еды в течение 10 дней

При наклонности к кровотечениям:

№ 37

Цветки ромашки	— 5 г	Отвар принимают по 1 столовой
Корневище лапчатки прямоостоячей	— 20 г	ложке 3—4 раза в день за 45—
Трава зверобоя	— 20 г	60 мин до еды.

Дискинезия кишечника и хронический энтероколит

В народной медицине при лечении заболеваний кишечника учитывают действие трав на кишечную моторику, т. е. при запорах назначаются компоненты, обладающие послабляющим и ветрогонным действием, а при поносах в сборы включаются компоненты, тормозящие моторику кишечника.

Растения, обладающие слабительными свойствами: алоэ, анис, будра, бузина черная, валериана, вахта, горец почечуйный, донник, душица, дымянка, золототысячник, копытень, крушина, ламинария, лен, лопух, мелисса, мята, одуванчик, ревень, ромашка, рябина обыкновенная, сенна, солодка, тмин, укроп, фенхель, чистотел, щавель конский.

Для усиления тонизирующего и противовоспалительного действия трав в сборы добавляют зверобой, хотя он тормозит моторику кишечника.

Растения, оказывающие закрепляющее действие: аир, алтей, береза, брусника, буквица, верба, горец змеиный, девясил, дуб, дурнишник, зверобой, земляника, календула, кипрей, клевер, крапива, кровохлебка, лапчатка прямостоячая, лен посевной, малина, мать-и-мачеха, можжевельник, мята, овес, ольха, орех грецкий, пастушья сумка, подорожник, смородина черная, спорыш, тысячелистник, хвощ, чабрец, черемуха, черника, шалфей, щавель конский, эвкалипт, яснотка.

Наиболее сильно тормозят моторику кишечника, а также оказывают противовоспалительное и ускоряющее эпителизацию действие: горец змеиный, дуб, кровохлебка, лапчатка прямостоячая, ольха, черемуха и черника.

При коликах, сопровождающихся запорами, оказывают послабляющее действие сборы:

№ 38

Кора крушины	— 60 г	Отвар принимают по $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана утром и вечером, на ночь.
Кора солодки	— 20 г	
Плоды аниса	— 10 г	
Плоды фенхеля	— 10 г	

№ 39

Кора крушины	— 20 г	Настой принимают после обеда и ужина по 1 стакану.
Цветки бузины черной	— 20 г	
Плоды фенхеля	— 20 г	
Плоды аниса	— 10 г	

№ 40

Цветки бузины черной	— 50 г	Принимают по 1 стакану отвара 2 раза в день после еды утром и вечером при запорах.
Плоды жостера	— 50 г	

№ 41

Цветки ромашки	— 10 г	Принимать по $\frac{1}{2}$ — $\frac{1}{3}$ стакана настоя 2 раза в день до еды при хронических спастических коликах.
Плоды фенхеля	— 10 г	
Плоды тмина	— 10 г	
Соплодия ольхи	— 10 г	
Трава мяты перечной	— 10 г	
Корень алтея	— 10 г	
Трава зверобоя	— 10 г	
Лист подорожника	— 10 г	
Цветки бессмертника	— 10 г	
Листья и плоды касеи остролистной	— 10 г	

№ 42

Трава сушеницы топяной	— 10 г	Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана настоя три раза в день при хронических неспецифических язвенных колитах.
Цветки календулы	— 10 г	
Цветки ромашки	— 10 г	
Трава зверобоя	— 10 г	
Соплодия ольхи	— 10 г	
Трава мяты перечной	— 10 г	
Подорожник	— 10 г	
Корень алтея	— 10 г	
Трава тысячелистника	— 10 г	
Плоды тмина	— 10 г	

№ 43

Корень валерианы	— 1 ч	Столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка. Настаивать до остывания. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день при хроническом спастическом колите с запорами и метеоризмом.
Листья мяты перечной	— 2 ч	
Укропное семя	— 2 ч	

№ 44

Плоды фенхеля	— 15 г	Принимать в виде теплого настоя по $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана 3 раза в день после еды при метеоризме и спазмах кишечника.
Корневища аира	— 15 г	
Корень валерианы	— 20 г	
Листья мяты перечной	— 20 г	
Цветки ромашки	— 30 г	

№ 45

Плоды можжевельника	— 10 г	Принимать в виде теплого настоя по $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана 2 раза в день после еды утром и вечером при спастических состояниях кишечника.
Плоды фенхеля	— 20 г	
Плоды тмина	— 20 г	
Цветки ромашки	— 25 г	
Листья мяты	— 25 г	

№ 46

Кора крушины	— 50 г	Принимать по $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана настоя на ночь как слабительное средство.
Листья вахты трехлистной	— 20 г	
Трава тысячелистника	— 20 г	
Плоды тмина	— 10 г	

№ 47

Кора крушины	— 60 г	Принимать по $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана настоя на ночь как слабительное средство.
Трава доонника лекарственного	— 20 г	
Листья крапивы	— 20 г	

№ 48

Семя укропа	— 20 г	Столовую ложку семян заварить стаканом кипятка. Настаивать до остывания. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана.
-------------	--------	--

№ 49

Сушеный чернослив	— 100 г	Хорошо промыть, обдать кипятком и проверить через мясорубку. Добавить 100 г меда и 7 г измельченного листа сенны. Все тщательно перемешать, сложить в чистую стеклянную банку и хранить в холодильнике. Столовую ложку смеси, разведенную в половине стакана холодной воды, принимать ежедневно перед сном.
Курага	— 100 г	
Инжир	— 100 г	

При запорах смешанной атонической и спастической природы используют сборы:

№ 50

Кора крушины	— 20 г	Отвар принимать вечером по 1 стакану.
Плоды фенхеля	— 20 г	
Плоды жостера	— 30 г	
Корень солодки	— 30 г	

№ 51

Листья сенны	— 30 г	Отвар принимать по $\frac{1}{2}$ —1 стакану на ночь.
Кора крушины	— 25 г	
Плоды жостера	— 25 г	
Плоды аниса	— 10 г	
Корень солодки	— 10 г	

№ 52

Корень валерианы	— 1 ч	Заварить 1 столовую ложку смеси стаканом кипятка. Настоять до остывания, принимать по $\frac{1}{2}$ стакана утром и вечером.
Кора крушины	— 1 ч	
Лист сенны	— 1 ч	

№ 53

Корень валерианы	— 1 ч	Столовую ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка. Настаивать до остывания. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана утром и вечером.
Цветки ромашки	— 1 ч	
Листья крапивы	— 1 ч	
Цветки бузины	— 2 ч	
Кора крушины	— 1 ч	
Листья сенны	— 1 ч	

№ 54

Кора крушины	— 15 г	Настой принимают по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день до еды при атонических запорах.
Корень солодки	— 15 г	
Плоды фенхеля	— 15 г	
Корень алтея	— 25 г	
Льняное семя	— 30 г	

№ 55

Кора крушины	— 1 ч	2 чайные ложки заварить стаканом кипятка, настаивать до остывания.
Корень солодки	— 1 ч	
Корень алтея	— 2 ч	Принимать на ночь при запорах вследствие атонии кишечника.
Льняное семя	— 2 ч	

№ 56

Кора крушины	— 1 ч	Столовую ложку смеси залить стаканом холодной воды, варить до одной минуты, настаивать до остывания. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана утром и вечером при атонических запорах.
Лист сенны	— 1 ч	
Плоды жостера	— 1 ч	

№ 57

Плоды тмина	— 1 ч	2 чайные ложки сбора заварить
Кора крушины	— 1 ч	стаканом кипятка. Принимать ут-
Цветки бузины черной	— 2 ч	ром и вечером по $\frac{1}{2}$ стакана при
Лист сенны	— 1 ч	атонических запорах.

Фитотерапия, направленная при энтероколите на восстановление всех функций кишечника, включает следующие сборы:

№ 58

Скорлупа грецкого ореха	— 1 ч	Соскоблить немного мускатного
Гранатовые корки	— 1 ч	ореха и смесь залить водой. Ки-
		пятить 5—10 минут в кружке.
		Принимать по $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{3}$ стакана
		3 раза в день.

№ 59

Ягоды черники	— 20 г	Настой принимают в теплом виде
Листья мяты перечной	— 20 г	4—3 раза в день по $\frac{1}{2}$ стакана
Корневище горца змеиного	— 20 г	за 20—30 мин до еды.
Цветки ромашки	— 30 г	

№ 60

Корневище лапчатки		Настой принимают по $\frac{1}{2}$ стакана
прямоостоячей	— 10 г	2—3 раза в день за 15—20 мин
Цветки бессмертника	— 20 г	до еды.
Плоды тмина	— 10 г	
Ягоды черники	— 20 г	
Листья шалфея	— 30 г	

№ 61

Корни кровохлебки	— 10 г	Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана на-
Плоды черемухи	— 10 г	стоя 3—4 раза в день за 30 мин
Соплодия ольхи	— 10 г	до еды при хронических энтери-
Трава мяты перечной	— 10 г	тах.
Плоды тмина	— 10 г	
Плоды фенхеля	— 10 г	
Корни солодки	— 10 г	
Корневище горца		
змеиного	— 10 г	
Цветки ромашки	— 10 г	
Трава зверобоя	— 10 г	

№ 62

Корневища лапчатки		Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана
прямоостоячей	— 20 г	настоя 3—4 раза в день при по-
Корневище горца змеиного	— 80 г	носах.

№ 63

Плоды черемухи	— 60 г	Принимать по $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ стакана
Плоды черники	— 40 г	отвара 3—4 раза при поносах.

№ 64

Соплодия ольхи	— 70 г	Принимать по $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3—4 раза в день при поносах.
Корневище горца змеиного	— 30 г	

№ 65

Плоды черники	— 25 г	Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана отвара 3—4 раза в день за 15 мин до еды при поносах.
Корневище лапчатки прямостоячей	— 12,5 г	
Цветки бессмертника песчаного	— 12,5 г	
Листья шалфея	— 37,5 г	
Плоды тмина	— 12,5 г	

При поносах, сопровождающихся выделением крови, назначают сборы:

№ 66

Корневище лапчатки прямостоячей	— 25 г	Отвар принимают по $\frac{1}{2}$ стакана за 20—30 мин до еды 3—4 раза в день.
Корневище кровохлебки	— 26 г	
Трава пастушьей сумки	— 50 г	

№ 67

Трава горца птичьего	— 20 г	Настой принимают по $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана 3—4 раза в день за 20—30 мин до еды.
Трава лапчатки гусиной	— 20 г	
Листья подорожника	— 40 г	

№ 68

Корневище горца змеиного	— 50 г	Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{4}$ стакана настоя 3—4 раза в день.
Корневище кровохлебки	— 50 г	

Уменьшают бродильные и гнилостные процессы при хронических колитах сборы:

№ 69

Ольховые шишки	— 40 г	Стакан отвара выпивают глотками в течение дня.
Кора дуба	— 40 г	
Плоды черемухи	— 40 г	

№ 70

Плоды черемухи	— 40 г	Отвар принимают утром по $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана до еды.
Ягоды и листья черники	— 40 г	
Цветки ромашки	— 40 г	
Плоды тмина	— 40 г	

№ 71

Цветки ромашки	— 1 ч	Столовую ложку сбора заварить стаканом кипятка. Настаивать до
Листья крапивы	— 1 ч	

Листья мяты	— 1 ч	остывания. Принимать 2—3 раза
Трава пастушьей сумки	— 2 ч	в день по стакану. Показания: острый или обостренный энтероколит, диарея.

№ 72

Листья черники	— 1 ч	Столовую ложку смеси настоять в течение 6 часов в стакане холодной воды, затем кипятить несколько минут. Выпить глотками в течение дня.
Плоды черники	— 1 ч	
Цветки ромашки	— 1 ч	
Центария (исландский мох)	— 1 ч	

№ 73

Кора дуба	— 1 ч	Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды, настаивать 30 мин. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 3—4 раза в день до еды при поносах.
Корневище аира	— 1 ч	

№ 74

Кора дуба	— 2 ч	Чайную ложку смеси настоять в течение 6 часов в стакане холодной воды, сварить. Выпить глотками в течение дня.
Корневище аира	— 2 ч	
Листья мяты перечной	— 1 ч	

№ 75

Плоды черники	— 1 ч	Столовую ложку смеси залить 2 стаканами холодной воды, настаивать 6 часов, кипятить несколько минут. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3—4 раза в день.
Листья мяты перечной	— 1 ч	
Цветки ромашки	— 2 ч	

Геморрой

Геморрой — варикозное расширение вен нижнего отдела прямой кишки, обусловлен слабостью сосудистой стенки и застоем крови вследствие неблагоприятных условий оттока из вен нижнего отрезка прямой кишки (сидячий образ жизни, запоры). В профилактике геморроя играет роль фитотерапия следующими травами: аистник, бобы, водяной перец, гвоздика пышная, горец почечуйный, горец птичий, горец шороховатый, горечавка, дымянка, земляника, капуста, костяника каменная, крушина (кора), лина, лабазник шестилепестный, льнянка обыкновенная, лопух, морковь, одуванчик, осина, пижма, пион, плаун булавовидный, подмаренник, репей, репешок, рябина сибирская, солодка уральская, спорыш, тысячелистник, тополь (почки), хвощ полевой, чистотел большой.

Аистник (журавельник цикутный, грабельки). В народной медицине аистник считают кровоостанавливающим, «кровоочистительным» и противосудорожным средством. Водный настой травы пьют при геморрое. Для этого 2 чайные ложки сухой травы заливают стаканом холодной кипяченой воды и настаивают в течение 8 часов. Принимают по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день.

Бобы русские. Отвар травы бобов помогает при геморрое. Некоторые сорта бобов тормозят рост злокачественных опухолей. Учитывая богатое содержание в семенах бобов белков, углеводов и жиров, их широко используют для приготовления диетических блюд при заболеваниях печени, почек и кишечника. А вот людям, страдающим подагрой, следует ограничивать употребление бобов, так как в них содержится значительное количество пуринов.

Водяной перец (горец перечный). Водяной перец входит в состав противогеморроидальных свечей «анастезол». Препараты водяного перца имеют кровоостанавливающее и обезболивающее действие. их применяют при кровотечениях — меноррагиях, дисменоррее, геморрое.

Для приготовления настоя 2 столовые ложки сухой травы настаивают час в стакане кипятка. Пьют по столовой ложке 3 раза в день.

Гвоздика пышная. В народной медицине гвоздику применяют при геморрое, как кровоостанавливающую траву и как успокаивающую нервную систему, угнетающую моторику кишечника.

Для приготовления настоя 2 столовые ложки травы заливают стаканом горячей воды, настаивают и пьют по столовой ложке 3 раза в день.

Горец почечуйный. Применяется как слабительное при атонических и спастических запорах, как кровоостанавливающее при геморроидальных и маточных кровотечениях. Для приготовления настоя 2 столовые ложки травы заливают стаканом горячей воды. Пьют по столовой ложке 3 раза в день.

Горец птичий (спорыш). Лечебное значение имеет трава, которая в виде отваров применяется при геморрое, кровотечениях, запорах. Для приема внутрь готовят настой из расчета 20 г травы на 1 стакан кипятка и принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Горец шероховатый (геморроидальная трава). Горец шероховатый содержит дубильные вещества, гал-

левую кислоту, в листьях много витамина С. Она применяется в виде отваров при геморрое, запорах.

Горечавка. Применяется при нарушениях пищеварения, запорах, назначают 4 г корневища на стакан воды. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день.

Дымянка лекарственная. Настой травы употребляют при атонии кишечника, поносе, катаре желудка с пониженной кислотностью, туберкулезе и геморрое. Для приготовления настоя чайную ложку травы заваривают стаканом кипятка, настаивают 2 часа, процеживают. Принимают по 2 столовые ложки 4 раза в день до еды.

Земляника лесная. Наружно настой листьев в виде клизм и обмываний употребляют при кровоточащих и воспаленных геморроидальных узлах.

Капуста огородная. Измельченная сырая и кислая капуста значительно повышает аппетит, усиливает секрецию желудка, регулирует деятельность кишечника, лечит цингу, болезни селезенки, желтуху, подагру, запоры. Сок капусты с сахаром помогает при кашле, его рекомендуют пить также при язве желудка, кишечника (по 500 г в сутки) и при гастрите с пониженной кислотностью.

Костяника каменная. В народной медицине отваром травы или листьев костяники лечат геморрой, грыжу, опухоли, удушье, болезни желудка. Из листьев готовят отвары и настои (20 г листьев на стакан воды).

Крушина ломкая. Для лекарственных целей используют кору. Она содержит антрагликозиды, влияющие на перистальтику кишечника. Отвар коры (20 г на стакан воды) является хорошим слабительным средством. В народной медицине отвар плодов крушины рекомендуют принимать и при подагре, водянке, болезнях печени, желтухе, геморрое, хронических кожных сыпях, кишечных колитах.

Липа сердцевидная. В виде припарок и примочек отвар применяют при ожогах, язвах, груднице, воспаленных геморроидальных шишках, ревматических и подагрических болях в суставах. Отвар готовят из расчета 20 г липового цвета на стакан кипятка.

Лабазник шестилепестной. Отваром корневых шишек лечат геморрой и подагру.

Льнянка обыкновенная. В народной медицине льнянку назначают как слабительное, желчегонное, а также при болезнях почек и геморрое. Отвар готовят из расчета 20 г травы на 0,5 л воды или молока. Для смазывания геморроидальных шишек изготавливают мазь

из 2 частей хорошо измельченной травы льнянки и 5 частей сливочного масла или свиного сала. Смесь нагревают до 70 °С, а затем процеживают. Хранят в холодильнике.

Лопух большой. В народной медицине отвары и настои употребляют еще при ревматизме, подагре, камнях в почках и мочевом пузыре, водянке, гастритах и колитах с привычными запорами, диабете. Настой готовят из расчета 10—25 г измельченных корней на 2 стакана кипятка. Принимать в теплом виде по $\frac{1}{2}$ стакана 3—4 раза в день.

Морковь посевная. Настой травы с петрушкой помогает при геморрое, раке, почечно-каменной болезни.

Одуванчик лекарственный. В народной медицине одуванчик применяют при геморрое. Настой готовят из расчета 1 столовая ложка измельченных корней на 1 стакан кипятка. Принимают по $\frac{1}{4}$ стакана 3—4 раза в день за 30 мин до еды.

Осина. Спиртовую настойку коры осины (1 : 10) пьют по 20 капель 3 раза в день при слабости мочевого пузыря, хроническом цистите, недержании мочи, подагре, поносах, геморрое.

Пижма обыкновенная. При энтероколитах готовят настой из расчета 5 г цветков на стакан кипятка и принимают по 1 столовой ложке 5—6 раз в день, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки — по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана 2—3 раза в день.

Пион уклоняющийся (марьин корень). В народной медицине настой из корней пиона применяют при желудочно-кишечных заболеваниях, коликах, гастрите, ревматизме, параличе, кашле, болезнях печени, геморрое, а также при раке печени, желудка, матки, при язве желудка, сотрясениях мозга, головных болях, эпилепсии, малярии. Настой готовят из расчета 20 г корня на 1 стакан кипятка, настаивают 2 часа.

Плаун булавовидный. В народной медицине травой плауна лечат заболевания дыхательных путей, мочевого пузыря, воспаление желудка и кишечника, цирроз печени, ревматизм, желтуху с опуханием, геморрой. Для этого берут 1 столовую ложку растения на 1 стакан кипятка, настаивают 15 минут и принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

Подмаренник северный. Надземная часть подмаренника применяется при лечении малярии, геморрое, при одышке, экземе, язве, а также для лечения злокачественных опухолей. Для приготовления настоя 1—2 сто-

ловые ложки сухой травы заливают стаканом кипятка, настаивают 2—3 часа. Пьют маленькими глотками 3—4 раза в день.

Репешок обыкновенный. В народной медицине назначают в виде отваров при заболеваниях печени (камни, гепатиты, циррозы), подагре, ревматизме, геморрое, вялости кишечника. Заваривают 20 г на 1 стакан кипятка и принимают по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день.

Рябина обыкновенная. В народной медицине плоды рябины применяют в виде отваров и настоев как противогинготное, мочегонное, слабительное, противовоспалительное, кровоостанавливающее и геморроидальное средство. Для приготовления настоя столовую ложку плодов рябины заваривают в стакане кипятка, настаивают, пьют по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день.

Сабельник болотный. Измельченную траву прикладывают к опухолям желез и геморроидальным шишкам для их рассасывания.

Солодка уральская. В народной медицине солодка применяется при геморрое, как слабительное и как ранозаживляющее и при заболеваниях органов дыхания. В домашних условиях готовят отвар из расчета 15 г корня солодки на 1 стакан воды и принимают по 1 столовой ложке 4—5 раз в день.

Тысячелистник обыкновенный. Настои и отвары из травы тысячелистника употребляют при желудочно-кишечных заболеваниях. Назначают их и как хорошее кровоостанавливающее средство, а также при воспалительных процессах матки, при фибромиоме, болях, метропатии, носовых, кишечных, геморроидальных кровотечениях, как горечь для возбуждения аппетита.

Тополь черный (осокорь). Почки тополя применяют для приготовления мази, как смягчительное и болеутоляющее средство при воспалении геморроидальных шишек. Мазь готовят из расчета 3 столовые ложки измельченных, растертых почек смешивают с 3 ложками сливочного масла и хранят в холодильнике до 5—7 дней.

Хвощ полевой. Полевой хвощ обладает мочегонным, кровоостанавливающим, противовоспалительным и дезинфицирующим средством. В народной медицине отвары и настои хвоща применяют при ревматизме, подагре, мочекаменной и желчно-каменной болезнях, заболеваниях органов дыхания и как кровоостанавливающее средство при геморрое и обильных менструациях. Отвар готовят из расчета 1 : 10 и принимают $\frac{1}{4}$ стакана 3—4 раза в день.

Чистотел большой. Чистотел оказывает желчегонное, противовоспалительное, болеутоляющее, противоопухолевое и мочегонное действие. Его назначают при гепатите, холецистите, холангите, панкреатите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, полипозе желудка и кишечника, язвенном неспецифическом колите. Обладает легким послабляющим действием. Настой готовят: 2 чайные ложки травы на 1 стакан кипятка — суточная доза для приема внутрь.

В народной медицине при начинающемся воспалении прямой кишки рекомендуют принимать 2 раза в день — утром и вечером — полынную настойку на спирту (по 12—15 капель на столовую ложку воды). Для наружного применения используют мазь, которая успокаивает боль при геморрое и влияет на трещины в прямой кишке и оказывает противовоспалительное и кровоостанавливающее действие:

№ 76

Цветки толокнянки	— 1 ч	Выдерживают эту смесь в течение 12 часов в растопленном свином сале, время от времени мешая, затем мазь подогревают, фильтруют через марлю. Для процедуры берут тампон из бинта, смазывают мазью и вводят его в задний проход на 4—5 часов. Мазь успокаивает боль, уменьшает воспалительное явление, способствует остановке кровотечения.
Дубовая кора	— 1 ч	
Трава водяного перца	— 1 ч	

Сборы лекарственных растений, применяемые при геморрое:

№ 77

Корень стальника	— 1 ч	Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 20 мин. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за полчаса до еды.
Трава золототысячника	— 1 ч	
Почки тополя	— 1 ч	
Трава тысячелистника	— 1 ч	
Корни девясила	— 1 ч	
Трава пастушьей сумки	— 1 ч	
Листья мяты	— 1 ч	
Трава хвоща	— 1 ч	

№ 78

Листья кассии	— 1 ч	Одну столовую ложку смеси заварить кипятком, дать настояться 1 час. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 3—4 раза в день за 20 мин до еды.
Трава тысячелистника	— 1 ч	
Корень солодки	— 1 ч	
Кора крушины	— 1 ч	
Плоды кориандра	— 1 ч	

№ 79

Листья девясила	— 1 ч	1 столовая ложка смеси на стакан кипятка. Настаивать ее до 20 мин.
Трава золототысячника	— 1 ч	
Цветки пижмы	— 1 ч	
Корень кровохлебки	— 1 ч	
Плоды аниса	— 1 ч	

№ 80

Кора дуба	— 1 ч	Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды, кипятить 10 мин, настаивать 2 часа. Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана 2—3 раза в день.
Семя льна	— 1 ч	
Цветки ромашки	— 1 ч	

№ 81

Кора крушины	— 1 ч	Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды, настаивать 20 мин. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за 15—20 мин до еды.
Семя льна	— 1 ч	
Цветки ромашки	— 1 ч	
Трава сушеницы топяной	— 1 ч	
Трава хвоща полевого	— 1 ч	
Трава горца почечуйного	— 1 ч	

Сборы, применяемые при геморрое в качестве ванн и припарок:

№ 82

Кора дуба	— 3 ч	Две столовые ложки смеси залить 0,5 л кипящей воды и настоять в течение 4 часов.
Трава хвоща полевого	— 2 ч	
Корень валерианы	— 1 ч	
Корень стальника	— 1 ч	
Цветки ромашки	— 1 ч	
Цветки пижмы	— 1 ч	

№ 83

Кора дуба	— 5 ч	Одну столовую ложку смеси залить 1 стаканом воды и кипятить 30 минут.
Трава хвоща полевого	— 3 ч	
Корень стальника	— 2 ч	

§ 2. Травы, используемые в фитотерапии при заболеваниях печени, желчевыводящих путей и хроническом панкреатите

Заболевания печени, желчевыводящих путей и хронический панкреатит довольно распространены в наше время и взаимосвязаны. Предложено очень много средств для их лечения, но особая роль отведена фитотерапии, которая проводится следующими растениями: аир болотный, анис обыкновенный, арбуз, арника горная, бар-

барис сибирский, бедренец камнеломкий, белозер болотный, береза бородавчатая, бессмертник песчаный, будра плющевидная, буквица лекарственная, василек синий, вербейник обыкновенный, вероника длиннолистная, виноград, вишня садовая, володушка золотистая, голубика, гравилат городской, дрок красильный, дымянка лекарственная, жеруха лекарственная, звездчатка, зверобой продырявленный, земляника, золотарник обыкновенный, календула лекарственная, калина, каперсы колючие, клен, копытень европейский, кориандр, крапива, кукуруза, кубышка желтая, купальница азиатская, лапчатка прямостоячая, лимон, липа сердцевидная, лопух большой, льнянка обыкновенная, маслина, морковь посевная, мята перечная, овес посевной, одуванчик, пастернак посевной, пастушья сумка, пижма обыкновенная, пион уклоняющийся, подмаренник цепкий, подорожник большой, подсолнечник однолетний, почечный чай, пырей ползучий, ревень тангутский, ренёшок обыкновенный, ромашка аптечная, росторопша пятнистая, рябина обыкновенная, свекла обыкновенная, сердечник луговой, слива домашняя, солодка уральская, сосна, тыква, тысячелистник, укроп огородный, фенхель обыкновенный, хвощ полевой, хмель обыкновенный, хрен обыкновенный, цикорий обыкновенный, чабрец, череда трехраздельная, чеснок, чистотел большой, шалфей лекарственный, шиповник, ястребинка волосистая. Эффект действия на организм человека у этих растений разный и надо учитывать восприимчивость к ним, но это определяется опытным путем. Использовать их можно как эффективное лекарство по отдельности и в составе комбинированных сборов, в которых растения взаимно дополняют друг друга как в воздействии к специфическому заболеванию, так и к сопутствующим для их устранения.

Аир болотный. В народной медицине аир используют при лечении рака, при болезнях почек, печени, желчного и мочевого пузырей. Высушенные измельченные корневища аира 15 г помещают в эмалированную посуду, заливают 0,5 л кипяченой воды и ставят на кипящую баню на 30 мин, затем снимают с нее, настаивают в течение не более 10 мин, процеживают. После охлаждения принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день.

При забросах желчи в желудок появляется изжога, для ликвидации неприятных ощущений используют сухой порошок корневища на кончике чайной ложки. При холециститах, камнях почек, поносах, малярии принимают

10 %-ную настойку от 10 до 30 капель 3 раза в день.

Анис обыкновенный. Семена аниса применяют как мочегонное, желчегонное и общевозбуждающее средство, а также для повышения секреции молока у кормящих женщин.

Одну чайную ложку плодов аниса заливают стаканом крутого кипятка, настаивают в течение 30 мин, фильтруют. Назначают по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Арбуз. При заболеваниях печени арбуз рекомендуют как источник магния.

Арника горная. Препараты из арники снимают артериальное давление, их назначают при сердечной слабости и стенокардии, они усиливают отделение желчи.

Для приготовления настоя 1 столовую ложку цветков заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 3—5 мин, постоянно помешивая, остужают и процеживают. Принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день до еды.

Барбарис сибирский. В народной медицине корни барбариса сибирского в виде отвара или настойки на 40 %-ном спирте применяют при хронических заболеваниях печени и желчевыводящих путей, как маточное средство, при различных желудочных заболеваниях, малярии, туберкулезе легких, как сильное потогонное при простудных заболеваниях и от кашля, как гипотензивное и противоопухолевое средство. Противовоспалительным, обезболивающим и желчегонным действием барбариса объясняется его высокая эффективность при лечении различных заболеваний печени и желчного пузыря: гепатитов, холециститов, холангитов, желчно-каменной болезни, хронического панкреатита.

Отвар готовят: беруг 3 г измельченных сухих корней барбариса, помещают в эмалированную посуду, заливают 2 стаканами горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и держат в кипящей водяной бане 30 мин, настаивают в течение 10 минут и процеживают. Оставшееся сырье отжимают и доводят приготовленный отвар кипяченой водой до объема 400 мл. Отвар хранят в холодильнике не более 2 суток. Перед употреблением его требуется подогреть и взболтать. Принимать внутрь по $\frac{1}{2}$ стакана 2—4 раза в день за 30 минут до еды.

Бедренец камнеломкий. В народной медицине бедренец применяют в виде настоек и водных отваров в качестве средства отхаркивающего, мочегонного, регулирующего функциональную деятельность желудочно-

кишечного тракта, успокаивающего нервную систему, а также при коклюше, астме, ревматизме, подагре, скарлатине, при опухолях печени и селезенки, при камнях мочевого пузыря и почек, при задержке мочи и раке матки.

Для приготовления отвара берут 2 столовые ложки корней на стакан воды, принимают по столовой ложке 3 раза в день. Для приготовления настойки берут 2 части корня на 5 частей водки. Принимают по 30 капель 4—5 раз в день (при водянке).

Белозер болотный. В народной медицине применяют настои и отвары как мочегонное средство, при болях в печени, камнях в почках, а также при простудных заболеваниях и венерических болезнях.

Береза бородавчатая. Настой из березовых листьев обладает желчегонным действием. Одновременно усиливается обезвреживающая функция печени, выводится холестерин, погибают вредные микроорганизмы — лямблии.

Свежие промытые кипяченой водой листья режут в лапшу, заливают кипяченой водой, нагретой до 40—50 градусов, в соотношении 1 : 3, настаивают 3—4 часа, процеживают, отжимают в фильтрат. Принимают за полчаса до еды в два приема по $\frac{1}{2}$ стакана утром и на ночь как витаминное и желчегонное средство.

Для приготовления настоя из сухих листьев в качестве желчегонного берут столовую ложку сырья, измельчают, обливают стаканом кипятка, настаивают 20 минут, процеживают через марлю, отжимают, принимают за полчаса до еды всю дозу.

Для приготовления отвара столовую ложку сухих листьев измельчают, заливают стаканом кипятка, кипятят 3—5 минут, добавив немного пищевой соды, процеживают, принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 2—3 раза в день как мочегонное и желчегонное средство.

Березовые почки 15 г на стакан воды, отвар принимают по 1—2 столовые ложки 3 раза в день перед едой как желчегонное при болезнях печени.

Бессмертник песчаный, или цмин песчаный. Препараты бессмертника улучшают желчеотделение, уменьшают содержание кислот в отделяемом секрете печени, повышают тонус желчного пузыря, усиливают секрецию желудочного сока, активизируют деятельность поджелудочной железы, увеличивают отделение мочи, являются дезинфицирующим, кровоостанавливающим и вяжущим средством.

Бессмертник назначают при холециститах, желчно-каменной болезни и гепатитах. Он способствует вымыванию песка и мелких камней диаметром 1—2 мм из желчного пузыря. Настой бессмертника положительно влияет на течение гастрита с пониженной кислотностью с неярко выраженным воспалительным процессом в поджелудочной железе, а также в случаях, когда заболевание печени сочетается с колитом.

В клинической практике используют отвар цветков бессмертника. Для его приготовления 3 столовые ложки цветков заливают 1 стаканом горячей воды, держат на кипящей водяной бане 30 мин, охлаждают 10 мин при комнатной температуре, процеживают и отжимают. Принимают в теплом виде по $\frac{1}{2}$ стакана 2—3 раза в день за 15 мин до еды. В домашних условиях можно применять отвары или настои цветов цмина. Отвар готовят из расчета 10—15 г на 1 стакан воды и принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день за 30 мин до еды в течение 2—3 недель. Менее концентрированные отвары пьют по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана 2—3 раза в день. Настой готовят из расчета 1 столовая ложка цветов на 1 стакан кипящей воды; настаивают 30 мин, принимают в охлажденном виде по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день за 30 мин до еды. Цветы цмина входят в состав многих желчегонных сборов.

Будра плющевидная. Стимулирует обмен веществ, обладает кровоостанавливающим, отхаркивающим, мочегонным и незначительным болеутоляющим действием. Применяется при ангилах, заболеваниях дыхательных органов, болях в области желудка и кишечника, различных болезнях печени и желчного пузыря, желчно-каменной болезни. В траве содержатся наряду с аминокислотами белка растения свободные аминокислоты: метионин, цистеин, серин. Наличие свободного метионина играет большую роль в обмене фосфатидов, превращая этаноламин в холин и обратно.

Горечь, содержащаяся в траве будры плющевидной, улучшает аппетит, пищеварение и общее состояние. Траву используется как отхаркивающее, разжижающее мокроту (за счет действия сапонинов) средство при заболеваниях органов дыхания (катары бронхов, воспаления легких, бронхиальная астма), а также при заболеваниях печени и желчного пузыря, при желчно-каменной болезни (оказывает холинолитическое действие).

Лекарственные формы: 1. Настой — 1 столовую ложку

травы будры плющевидной залить 3 стаканами кипятка, закрыть, через 1 час профильтровать через марлю. Принимать за 2 часа до еды по 2 столовые ложки 3—4 раза в день.

2. Сок из свежей травы. Принимать по 1 столовой ложке за 2 часа до еды 3—4 раза в день.

Буквица лекарственная. В народной медицине она употребляется для регулирования пищеварения, как желчегонное, легкое слабительное, успокаивающее, отхаркивающее в отварах из расчета 20 г травы на один литр воды.

Лекарственные формы: 1. Настой — 1 столовую ложку травы буквицы залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 2 часов, процедить. Принимать по одной столовой ложке 3—4 раза в день. 2. Порошок сухой травы буквицы 0,5—0,3 г. Принимать по 1 порошку 4 раза в день. 3. Настой — 250 г травы буквицы залить 2¹/₂ литра кипятка, употреблять наружно в качестве ванны для ног при потливости.

Василек синий, лазоревый, голубой. Настой цветков обладает мочегонным, желчегонным, противохолерадным действием. Поэтому его используют в основном при болезнях почек и мочевого пузыря. Помогает он также при кашле, запорах и болях в желудке.

Для приготовления настоя чайную ложку краевых цветков заливают стаканом кипятка, настаивают в течение часа. Пьют по ¹/₄ стакана 3 раза в день за 20 мин до еды.

Вербейник обыкновенный, желтый цвет. Целебное значение имеют трава, листья. Настой травы вербейника употребляют для полоскания рта при молочнице и стоматите. Выявлены бактерицидные и протистоцидные свойства настоя травы вербейника.

В народной практике настой травы применяют при поносах, гастрите, желтухе, цинге. Наружно траву употребляют для припарок при ушибах, опухолях, артритах, венерических болезнях.

Для приготовления настоя столовую ложку травы заливают стаканом кипятка, настаивают 2—3 часа. Принимают по 2 столовые ложки 3—4 раза в день до еды.

Вероника длиннолистная. В народной медицине водный отвар вероники длиннолистной пьют при заболеваниях печени, растертые свежие цветки употребляют от опрелостей.

Лекарственная форма: Настой — 1 чайную ложку су-

хой травы вероники настаивать в одном стакане кипятка в течение двух часов, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день (при простудных заболеваниях).

Виноград. Виноград обладает хорошим желчегонным действием, ягоды и его сок применяют при болезнях печени и при подагре.

Вишня садовая. Сок плодов используется при сахарном диабете, заболеваниях печени и для улучшения обмена веществ.

Отваром свежих вишневых листьев на молоке (20 граммов листьев кипятят в стакане молока 20 минут) лечат желтуху. Выпивают стакан в течение суток.

Володушка золотистая. Химический состав володушки мало изучен. Известно, что она содержит флавоновые гликозиды, сапонины, алкалоиды, аскорбиновую кислоту, каротин, а также фитостерин.

Экспериментальными и клиническими исследованиями установлено, что настой из травы способствует выделению желудочного сока, оказывает желчегонное действие. Под действием настоя володушки химический состав желчи изменяется, в ней увеличивается содержание желчных кислот, билирубина, повышается холестерин — холетный коэффициент желчи.

Настой травы оказывает положительный терапевтический эффект при лечении холециститов, ангиохолитов и гепатитов.

Его применяют так: 3 столовых ложки измельченной травы заваривают стаканом кипящей воды, настаивают 30 мин, процеживают и применяют по столовой ложке 3 раза в день. В народе приготавливают настой из расчета столовую ложку на стакан кипятка, настаивают в течение часа и пьют по столовой ложке 3—5 раз в день.

Голубика. В ягодах найдены органические кислоты, дубильные вещества, каротин, витамин С, железо, медь, марганец, кобальт, азотистые вещества, в листьях — арбутин и флавоноиды.

Листья и ягоды являются хорошим противогинготным средством, применяются при лечении диабета, запоров. Отвар веток помогает при сердечных болях, ягоды используют при лечении лямблиозного ангиохолецистита. Скармливание ягод создает в организме запас витаминов А и С.

Гравилат городской. В народе порошком из корня городского гравилата лечились от «звериного кашля» — коклюша, настоями избавлялись от желудочно-кишечных

расстройств и малярии. «Порошок, наталченный из сухого корня и применяемый в чем-нибудь от половины до целого золотника, унимает понос простой и самый кровавый, а ежели настоять сего корня в вине и капли сии принимать, то отворяют они не только засорение печени, но вкупе унимают ворчание и резь в животе, поправляют желудок, ежели он не варит пищи, разгоняет ветры и сгустившуюся кровь...».

Дрок красильный. Дрок является мочегонным, желчегонным, слабительным, обезболивающим средством. Отвар цветков применяется при заболеваниях печени, от водянки и лишаев, от желтухи.

Водный настой или отвар из веток дрока назначают внутрь при водянке сердечного и печеночного происхождения, заболеваниях печени и желчных путей.

Клинические испытания настоя травы дали положительные результаты при лечении болезней щитовидной железы (вялость, затвердление, гипотиреоз), т. е. настой оказывает действие, подобное действию тиреоидина, но более продолжительное и без отрицательных побочных явлений.

Лечебные формы: 1. Настой — 1 чайную или 1 столовую ложку травы дрока залить $1\frac{1}{2}$ —2 стаканами кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день (по назначению врача). 2. Чайную ложку высушенной травы дрока красильного заливают водой (2,5 стакана), кипятят и выпаривают до уменьшения первоначального объема жидкости на $\frac{1}{3}$, охлаждают и процеживают. Назначают по $\frac{1}{2}$ столовых ложки несколько раз в день, принимают отвар через день.

Дымянка лекарственная. Настой свежих листьев растения рекомендуют при заболевании желчного пузыря, желчно-каменной и почечно-каменной болезнях, отеках сердечного происхождения, воспалении мочевого пузыря, туберкулезе легких, бронхите и болях в животе. Для его приготовления 1 чайную ложку травы заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 2—3 ч, процеживают и принимают по 1—2 столовые ложки 4—5 раз в день до еды.

При перечисленных заболеваниях можно употреблять свежий сок. Для его приготовления растения промывают сначала в проточной холодной воде, затем в теплой, ошпаривают кипятком, пропускают через мясорубку, отжимают, разводят водой (1 : 1) и кипятят 2—3 мин. Принимают по 2 столовые ложки 4—5 раз в день за 20 мин

до еды. Другие способы применения: настой из 2—3 чайных ложек травы дымянки на 2 стакана воды. Смесь выдерживают 3—4 часа для получения настоя. Затем процеживают и принимают по столовой ложке 3—5 раз в день. Применяется также и смесь из растительного сырья, в состав которой входит и дымянка. Рекомендуют мешать сок из дымянки и сахара (в равных частях) и принимать ежедневно по 2—5 столовых ложек.

Жеруха лекарственная или водяной кресс. Трава водяного кресса богата витаминами и микроэлементами, не содержит сахара. Аскорбиновой кислоты и каротина в ней значительно больше, чем в листьях репчатого лука. В траве найдены эфирное масло, йод, калий, магний, железо, цинк, медь, марганец, фосфор, натрий и витамин Е, а в семенах — жирное масло, олеиновая, линолевая и линоленовая кислоты. Одним из достоинств жерухи является то, что витамины и микроэлементы находятся в ней в сбалансированном соотношении.

Сок жерухи положительно действует при малокровии, заболевании печени, камнях в почках и мочевом пузыре, воспалении почек и желудочно-кишечного тракта.

В народной медицине жеруху употребляют при авитаминозе, малокровии, кожных сыпях, зуде кожи, ожогах, ревматизме, подагре, заболеваниях желчного и мочевого пузырей, верхних дыхательных путей, щитовидной железы, при сахарном диабете и желчно-каменной болезни.

Для приготовления свежего сока растение хорошо промывают в проточной воде, ошпаривают кипятком, пропускают через мясорубку, отжимают сок через холщовую ткань, разбавляют горячей водой 1 : 1 и кипятят 1—2 мин. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Звездчатка (мокрица). Трава содержит сапонины, витамин Е, каротин, витамин С. Применяется как средство, улучшающее сердечную деятельность, а также при болезнях печени и легких. Растения находят применение при кровотечении, геморрое, кровохарканье, кровавой рвоте, авитаминозе. Как витаминное полезно в глазных каплях при начальных стадиях помутнения роговой оболочки глаза.

В народной практике применяют распаренную траву для прикладывания к больным местам при ревматизме, радикулите, растяжении связок, отваром травы натирают суставы при ломоте.

Лекарственные формы: 1. Сок из травы мокрицы. Принимать по 1 чайной ложке через 2 часа. 2. Настой травы мокрицы — 1 столовую ложку травы залить 1 стаканом кипятка, сосуд закрыть, укутать и оставить на ночь, после чего содержимое его процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день до еды.

Зверобой продырявленный. Травя зверобоя содержит до 12 % дубильных веществ пирокатехиновой группы, до 0,3 % эфирного масла, сапонины, до 6 % антоцианов, до 2 % флавоноидов (гиперин, кверцетин, кверцитрин, изокверцитрин, рутин, 3-О — галакторамиозид кверцетрина), холин, адулен, гиперин, гиперозид, до 17 % смолистых веществ, витамины С, Р, РР и каротин.

Применяется трава и препараты из нее как спазмолитическое и желчегонное средство при дискинезии желчных путей, гепатитах, холециститах, застое желчи в желчном пузыре, метеоризме, гастритах с секреторной недостаточностью.

Внутри отвар применяют по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до или через 1 ч после еды.

При воспалениях печени, желчного пузыря (как желчегонное), склонности к поносам (как противопоносное) настои готовят, как чай, заваривая 1 столовую ложку травы в 1 стакане кипящей воды. Принимают в охлажденном состоянии по $\frac{1}{4}$ стакана 3—4 раза в день за 30 мин до еды.

Земляника. Настой и отвары из листьев и корневищ, которые выкапывают в августе, пьют при нарушениях солевого обмена, подагре, остеохондрозе, желчно-и почечно-каменной болезнях, при малокровии, как кровоостанавливающее средство. Как желчегонное — при холециститах и гепатитах, бронхиальной астме. Используют как обеззараживающее и противовоспалительное средство.

Для приготовления настоя 40 граммов сухих или 30 граммов свежих листьев заливают одним литром кипяченой воды, настаивают 4—6 часов и пьют в течение дня от одного до двух литров настоя. Для изгнания камней из печени и желчного пузыря существует доступное всем и вкусное средство — земляника. Употребление 3—5 больших стаканов ягод ежедневно в течение всего земляничного сезона (3 недели) поможет на долгое время забыть об этой мучительной болезни. Собирать землянику надо самим — камни в печени и желчном пузыре — следствие малоподвижности жизни. Свежий сок из ягод

земляники, применяемый натошак по 4—6 столовых ложек, хорошо помогает при камнях в почках и желчном пузыре. Отвар из сушеных земляничных листьев (3 грамма листьев на 2 стакана кипятка) помогает при желчно-каменной болезни, гастрите.

Золотарник обыкновенный или золотая розга. В траве золотарника обыкновенного обнаружены сапонины, флавоноиды, следы алкалоидов, дубильные и красящие вещества, жирное масло. В народной медицине имеет применение при хронических заболеваниях почек (воспалительных процессах, почечных камнях), желчно-каменной болезни, энтероколите.

Лекарственные формы: 1. Настой — 6 чайных ложек измельченной травы золотой розги залить 2 стаканами холодной воды и настаивать в течение 8 часов. Выпивать глотками за 1 день. 2. 2 столовые ложки измельченной травы на 2 стакана холодной воды. Настаивают 4 часа, процеживают и принимают по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана 3—4 раза в день до еды.

Календула лекарственная. Применяется при лечении гастритов, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, болезней почек и желчевыводящих путей, при желтухе, болезнях селезенки, при камнях в почках и мочевом пузыре, при язвенном колите. В народной медицине считается противоопухолевым средством.

Настой готовят из расчета 2 столовые ложки цветков на 2 стакана кипятка. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 3—4 раза в день до еды.

Настойка календулы. Спиртовая (на 70 %-ном спирте) настойка (1 : 10) цветков и цветочных корзинок. Внутрь применяют как желчегонное средство (по 10—20 капель на прием).

К а л и н а. Ягоды калины с медом при заболеваниях печени.

Каперсы колючие. Плоды каперсов самостоятельно в виде настоя на виноградном уксусе применяют при заболеваниях сердца, щитовидной железы, печени и желудочно-кишечного тракта.

Ветки с листьями помещают в луженую посуду, добавляют холодной воды, оставляют открытыми в течение 3 дней на солнце до появления желтого цвета. Затем жидкость сливают, веточки и листья вновь заливают водой, добавляют немного соли, кислой алычи, укропа, крепко закрывают и сохраняют в течение 1 года в стек-

лянной или керамической посуде. Дают пить больным желтухой по $\frac{1}{2}$ стакана этого напитка.

Клен. Листья клена обладают мочегонным, противовоспалительным, ранозаживляющим, антисептическим, обезболивающим и желчегонным действием. Их отвар (одна столовая ложка листьев в стакане кипятка — $\frac{1}{4}$ стакана 3—4 раза в день) принимают при желтухе, почечнокаменной болезни, цинге как противорвотное, мочегонное, тонизирующее средство. Измельченные свежие листья прикладывают к гнойным ранам и язвам.

Копытень европейский. Ибн Сина писал, что асарун (копытень) «обладает приятным запахом; сила его та же, что у аира, но сильнее... асарун помогает от воспаления седалищного нерва и от застарелых болей». Он полезен «при закупорках в печени, от желтухи, от водянки... гонит мочу... укрепляет мочевой пузырь и почки, послабляет».

1. Полчайные ложки листьев или измельченных корней растения заливают стаканом воды, ставят сосуд на кипящую водяную баню на 15—20 мин, охлаждают и процеживают. Назначают внутрь по 1 столовой ложке 4—5 раз в день. Курс лечения 2—3 недели.

2. Чайную ложку листьев или измельченных корней копытня заливают стаканом кипящей воды, настаивают до полного охлаждения, процеживают. Назначают по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Кориандр (Киншип — посевной). Плоды содержат эфирное масло, в состав которого входит линалоол, терпены, пилены, борнеол и др. В медицинской практике они применяются для улучшения пищеварения и как желчегонное, противогеморройное средство, а также для лечения ран (в виде настоя, настойки и порошка); входит в состав противогеморройных и желчегонных сборов.

Лекарственные формы: 1. Настой — 1 чайную ложку измельченных плодов кориандра залить 1 стаканом холодной воды, оставить на 10—12 часов (с вечера до утра), процедить. Принимать по 2 столовые ложки через 2 часа. 2. Порошок — 7 штук плодов киншпена измельчить, принимать за $1\frac{1}{2}$ часа до еды (как желчегонное).

Крапива. Семена крапивы, собранные в августе, растереть с теплой водой (1 чайная ложка семян на 2 столовые ложки теплой воды при желчнокаменной болезни). Но надо помнить, что крапива в чистом виде сильно повышает свертываемость крови, и люди с высоким содержанием протромбина (примерно 90—100 %) во избе-

жание появления тромбов обязательно должны принимать донник — 1 г в день в любом виде, можно пить просто порошок травы. Вместо донника можно принимать каштан или хмель.

Кукуруза. Кукурузные рыльца в виде водного настоя и жидкого спиртового экстракта (по 30—40 капель) используют как хорошее желчегонное средство при хронических холециститах и при заболеваниях печени, а также как кровоостанавливающее и кровосвертывающее средство при желудочно-кишечных и маточных кровотечениях, особенно в климактерический период.

Настой приготавливают из 10 г кукурузных рылец, заваривают как чай 1 стакан кипятка и пьют по 1 столовой ложке через каждые 3 часа.

Установлено, что при приеме внутрь кукурузных рылец увеличивается секреция желчи, уменьшается ее вязкость и удельный вес, уменьшается содержание билирубина. В настоящее время кукурузные рыльца с успехом применяют как желчегонное и мочегонное средство при воспалительных заболеваниях печени, желчных ходов и желчного пузыря, мочевого пузыря, при камнях в почках и сердечных отеках.

Применяют рыльца и в виде отвара. Отвар готовят из расчета 10 г измельченных рылец на 1,5 стакана воды, кипятят 30 мин на небольшом огне в эмалированной посуде с закрытой крышкой. В аптеках продается жидкий экстракт кукурузных рылец, который предназначен для лечения холециститов, холангитов и нарушений деятельности желудочно-кишечного тракта.

Кубышка желтая. В народной медицине водным настоем корневищ лечат болезни почек, задержки мочи. Отвар листьев помогает от запоров и при желтухе.

Купальница азиатская, жарки, огоньки. Отвар цветов и травы применяют как желчегонное при заболеваниях печени и как средство против отеков. Настойка травы вызывает расширение сосудов печени и снижает тонус гладкой мускулатуры кишечника и желчного пузыря.

Лапчатка прямостоячая (колган). Иногда применяют при подагре, ревматизме, острых и хронических заболеваниях печени и желчевыводящих путей. Обладает слабым отхаркивающим и желчегонным свойством.

Отвар обычно готовят из расчета 2 чайные ложки дробленого корневища на 1 стакан воды, принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 30 мин до или через 1 ч после еды.

Лимон. Сок из плодов лимона применяется при болезнях печени. Сок, получаемый из плодов лимона, используется для лечения почечно- и желчно-каменной болезнью. С этой целью обычно используют сочные лимоны с тонкой, нежной кожурой. Для курса лечения обычно требуется 150—200 лимонов.

В народной медицине сок плодов лимона применяется при болезнях печени, почечно- и желчно-каменной болезнях, сахарном диабете, в качестве жаропонижающего, кровоочистительного, тонизирующего, освежающего, противорвотного и мочегонного средства, при цинге, при гипертонической болезни. Лимон также применяется при желтухе, назначается беременным женщинам как противорвотное средство и для улучшения пищеварения.

Липа сердцевидная или обыкновенная. В народной медицине отвары и настои липы известны также как болеутоляющее и успокаивающее средство. Их употребляют при повышенной нервной возбудимости, судорогах, болях в груди, животе, при бессоннице. Советуют пить липовый чай при заболеваниях почек, печени и гипертонической болезни (3 раза в день по $\frac{1}{2}$ —1 стакану).

Лопух большой. Применяют при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниях печени, почек, геморрое, мочекаменной болезни, диабете, диатезе, отравлении ртутью, укусе насекомых, змей и др.

В народной медицине корень лопуха употребляется в виде отвара: 15 г корня на стакан кипятка, кипятить 3—5 минут. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана перед едой.

Льнянка обыкновенная. В траве содержится алкалоид, пеганин, неизвестный гликозид, отщепляющий синильную кислоту, флавоновые гликозиды, линарин, неолинарин и др., аскорбиновая кислота и другие органические кислоты. Алкалоид пеганин оказывает сильное возбуждающее действие на гладкую мускулатуру кишечника и матки, обладает желчегонным действием.

Для лечения печени применяется настой — $1\frac{1}{2}$ чайные ложки травы льнянки залить 1 стаканом горячей воды, настоять. Принимать по 1 столовой ложке 3—4 раза в день.

Маслина. В мякоти плодов маслины содержится жирное масло (50—70 %), состоящее из глицеридов олеиновой (около 80 %), линолевой, пальмитиновой (10 %), стеариновой (5—8 %), арахисовой и других кислот, а в неомыляемой части углеводород сквален, стеарины и др.

Оливковое масло в виде масляной эмульсии используется при желудочно-кишечных заболеваниях в качестве обволакивающего, смягчительного и нежного слабительного средства и при желчно-каменной болезни.

Морковь посевная. Корни содержат каротиноиды, витамины В₁, В₂, В₆, пантотеновую и аскорбиновую (до 0,5 мг%) кислоты, флавоноиды и антоцианиды, а также эфирное масло и минеральные соли, особенно калий, обеспечивающие этому растению многогранные лечебно-профилактические свойства.

В народной медицине все растение моркови отваривают и пьют при заболеваниях печени, желтухе; корнеплоды едят при гастритах; сок пьют от запоров; тертой морковью обкладывают опухоли; плоды употребляют от желтухи; корень — от малокровия. Корнеплоды второго года моркови посевной употребляются при желтухе; отвар листьев пьют при заболеваниях почек, печени; листья и корнеплоды — при диатезе, детских экземах.

Мята перечная. Мята обладает спазмолитическим, обезболивающим, антисептическим, желчегонным, ветрогонным и некоторым послабляющим свойством.

Мята хорошо действует при дискинезии желчевыведительных путей и кишечника, улучшает пищеварение и усиливает аппетит. Применяется при гастритах, язвенной болезни, колитах, энтероколитах, метеоризме, тошноте, рвоте, иногда при поносах (несмотря на послабляющее действие). Менту добавляют в сборы трав при желчно-каменной болезни, гепатитах, при холецистите.

Мята, наряду с картофельным соком и зверобоем, считается эффективным средством при изжоге.

Препараты перечной мяты входят в состав валидола, корвалола, валокордина, капель Зеленина, которые применяются при заболеваниях, сопровождающихся спазмом коронарных сосудов, гладкой мускулатуры, — печеночная, почечная, кишечная колики, тошнота, неукротимая рвота, морская болезнь.

Менту назначают при заболеваниях печени и желчного пузыря (как болеутоляющее и желчегонное средство) и как успокаивающее при различных нервных расстройствах. В быту часто готовят настой из расчета 20 г измельченных листьев на 0,5 л кипятка, настаивают сутки, процеживают. Пьют полученное количество настоя в три приема в течение дня.

Овес посевной. Отвары овса помогают при водянке, почечных камнях, панкреатите, гепатите. Водный настой

и отвар травы являются хорошим потогонным, мочегонным, жаропонижающим и ветрогонным средством.

С. Кнейпп так пишет о целебных свойствах овса: «Долгим кипячением извлекают из овса заключающуюся в нем целебную силу. Такой питательный, освежающий при внутреннем жаре напиток, — настоящая отрада для выздоравливающих и вместе с тем отличное питательное средство... Приготавливается он очень просто. стакан овса промывают 6—8 раз свежей водой, а затем варят в 2 стаканах воды до тех пор, пока не выкипит наполовину. К отлитому отвару прибавляют 2 ложки меда и эту смесь варят еще несколько минут».

Одуванчик. Корень и трава одуванчика применяются при заболеваниях печени, желчного пузыря, желтухе, при гастритах, колитах, запорах, геморрое. Готовят смесь: сок корней одуванчика — 100 г, спирт — 15 г, глицерин — 15 г, вода — 17 мл. Процедить и принимать по 1—2 столовой ложки в день при хронических заболеваниях печени или: на 1 л воды — 3—4 стебля свежего одуванчика вскипятить, дать отстояться в темноте 10 минут. Принимать по 4 чашки в день.

Рекомендуется принимать по 50—100 г сока растения в день, так как он обладает противоглистным средством, уменьшает прилив крови к печени, растворяет желчные камни.

В народной медицине широко применяют настой: 1 столовую ложку корней или травы настаивают с 2 стаканами кипятка (в термосе). На следующий день настой принимают в 3 приема за 20—40 минут до еды.

Пастернак посевной. Водный отвар помогает при зобе, водянке, кашле, при заболеваниях печени, желудочно-кишечного тракта.

Для приготовления настоя столовую ложку травы или корней заливают двумя стаканами воды, кипятят 10 минут, затем настаивают в течение двух часов. Принимают по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день в течение недели. Вторую неделю по $\frac{3}{4}$ стакана.

Пастушья сумка. В пастушьей сумке найдены холин, тирамин, дубильные вещества, лимонная и винная кислоты, много калия, витамины А, С, К, В₂, эфирное масло, железо, хром, марганец, медь, титан, алюминий.

Настой пастушьей сумки принимают при болезнях печени, почек, мочевого пузыря, печеночных коликах, почечно-каменной болезни, климаксе, гипертонии, поносах, лихорадке и как кровоостанавливающее при гемор-

рое, различных внутренних кровотоечениях, нарушениях солевого обмена. Настой готовится из свежего сока и воды в соотношении 1 : 1 и принимается по 1 столовой ложке 3 раза в день. В народе приготавливают настой из одной столовой ложки сухой травы на стакан кипятка, настаивают 2 часа и процеживают. Принимают по столовой ложке 4 раза в день.

Листья пастушьей сумки нежны и вкусны. В них витамина А больше, чем в капусте, много витамина С, солей кальция, фосфора. У восточных народов она служит для пищевых целей.

Пижма обыкновенная. Препараты из пижмы обладают желчегонным, противовоспалительным, противомикробным, противоглистным, вяжущим и противолихорадочным действием. Они противопоказаны беременным женщинам и детям младшего возраста. Их назначают при заболеваниях печени и желчного пузыря, при воспалительных процессах в тонком и толстом кишечнике, мочевом пузыре, а также при малярии. Ее настой обладает антисептическим и потогонным действием, улучшает пищеварение и аппетит.

Для приготовления настоя 20 г измельченного сырья заливают 1 стаканом кипятка, держат на медленном огне 10 мин, не доводя до кипения, охлаждают при комнатной температуре и процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3—4 раза в день до еды.

Пион уклоняющийся, марьян корень. В народной медицине настой из корней пиона применяют при желудочно-кишечных заболеваниях, коликах, гастрите, ревматизме, параличе, кашле, болезнях печени, геморрое, а также при раке печени, желудка, матки, при язве желудка, сотрясениях мозга, головных болях, эпилепсии, малярии. В Китае корень пиона является составной частью противоопухолевых средств. Настойку корней (на 70 %-ном спирте) принимают по 10—30 капель 3—4 раза в день перед едой.

Подмаренник цепкий, липучка. В народной медицине настой травы и свежий сок применяют при болезнях печени, водянке, цинге, при болезнях почек, уплотненных припухлостях, ранах, язвах, при катаре мочевого пузыря и задержке мочи.

Для приготовления настоя 1—2 столовые ложки сухой травы заливают стаканом кипятка, настаивают 2—3 часа. Пьют маленькими глотками 3—4 раза в день.

В народной медицине Белоруссии водный отвар травы

пьют при болезнях сердца, испуге, заболеваниях печени: порошком из сухих цветков засыпают раны, прыщи на теле.

Сок подмаренника принимают по 2 чайные ложки 3 раза в день. В зимнее время используют отвар из сухой травы (40 г на 1 литр кипятка), который принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Подорожник большой. Отвар листьев подорожника понижает количество холестерина и повышает содержание гемоглобина в крови.

Для приготовления настоя 10 г сухих листьев заваривают стаканом кипятка, настаивают и пьют по столовой ложке в день.

Из свежих листьев подорожника можно сделать салаты, а семена употреблять в суп вместо крупы.

Подсолнечник однолетний. В цветках содержатся антоцианы — моногликозиды цианина, фарафеол, арнидиол, бетаин, холин, салаитовая кислота, каротин и др. В листьях подсолнечника содержатся солаитовая кислота, бетаин, холин (до 11 мг%), смолистые вещества (до 3 %), витамин С и др. Спиртовая настойка и жидкий экстракт из листьев и цветков применяются в качестве желчегонного средства и при малярии.

Почечный чай. Благоприятное действие настоев при холециститах. Вероятно, в таких случаях проявляется действие почечного чая, смягчающее спазмы гладкой мускулатуры.

Настой почечного чая готовят из расчета 1 столовая ложка на 1 стакан кипятка, кипятят 5 мин и настаивают в теплом месте 4 часа. Пьют теплым по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день перед едой. Рекомендуется ежедневно для приема готовить свежий настой. Принимают его длительное время — 6 месяцев и более (желательно делать ежемесячные перерывы на неделю).

Пырей ползучий. В народной медицине используют препараты из пырея как противовоспалительное, обволакивающее, отхаркивающее, потогонное, мочегонное, легкое слабительное, дерматотическое (улучшающее функционирование кожи) средство, а также для выведения солей из организма. Отвар корневищ применяют при желчно- и мочекаменной болезнях и воспалении желудочно-кишечного тракта. Для его приготовления 2 столовые ложки сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 5—10 мин, охлаждают, процеживают и отжимают. Принимают по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день до еды.

Вместо отвара можно использовать свежий сок надземной части растения. Для этого срезанные стебли пырея промывают в проточной воде, ошпаривают кипятком, пропускают через мясорубку, разбавляют водой в соотношении 1 : 1, отжимают через плотную ткань и кипятят 3 мин. Принимают по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день.

При желчно-каменной болезни берут 100 г пырея ползучего на 1 литр воды, уваривают до половины объема. Принимают по столовой ложке 4—5 раз в день.

При камнях почек и желчного пузыря готовят отвар из корневищ пырея (60 г на 1 литр воды) принимают в течение нескольких месяцев.

Ревень тангутский. Иногда препараты ревеня используют в качестве желчегонных средств. В этих случаях их назначают в дозах в 5—10 раз меньше, чем слабительные. В домашних условиях из корней ревеня готовят настой из расчета 2 столовые ложки измельченных корней на 1 стакан кипятка. Принимают его на ночь по $\frac{1}{3}$ стакана.

Репешок обыкновенный. В научной медицине не используется. Применяется в основном при заболеваниях печени и желчевыводящих путей: гепатитах, холециститах, холангитах, при постхолецистэктомическом синдроме, при панкреатите; особенно рекомендуется при желчно-каменной болезни.

Настой травы рекомендуется в качестве спазмолитического средства. 2—3 столовые ложки травы настаивают в пол-литровом термосе — суточная доза. При заболеваниях печени применяется настой: 20 г травы залить 1 стаканом горячей воды, настаивать 2 часа, после чего процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день.

Ромашка аптечная. Растение дает эффект при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта: гастритах, язвенной болезни, энтероколитах, неспецифическом язвенном колите, холецистите, гепатите, дискинезии кишечника и метеоризме.

Ромашка оказывает седативное влияние на нервную систему: обладает противовоспалительным, антисептическим, кровоостанавливающим, болеутоляющим, ветрогонным, потогонным, желчегонным, вяжущим, слабительным и противоаллергическим свойством.

Ромашка входит в состав ветрогонных, успокоительных и других сборов.

Для лечения желудочно-кишечных заболеваний (гастритов, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной

кишки, энтеритов, колитов), болезней печени и желчевыводящих путей настой готовят из расчета 1 столовая ложка соцветий на 1 стакан кипятка, принимают его в охлажденном виде после процеживания от 1—2 столовых ложек до $\frac{1}{3}$ стакана 3—4 раза в день.

Росторопша пятнистая, остро-пестро. С лекарственной целью применяются плоды остро-пестро. Химический состав растения изучен недостаточно. Известно, что плоды-семя содержат жирное масло (до 32 %), слизь и тирамин (оксифенилацетиламин) гистамин, флавоны, смолы.

Плоды остро-пестро применяют в медицине при болезнях печени и селезенки, при желчно-каменной болезни, желтухе и хроническом кашле.

Плоды в виде настойки входят в состав препарата «холелитин № 1», разрешенного фармакологическим комитетом к применению в медицинской практике для лечения желчно-каменной болезни.

Рябина обыкновенная (рябина черноплодная). Зрелые плоды рябины черноплодной используют в народной медицине в качестве поливитаминного средства, обладающего противогипертензивным, мочегонным, противодизентерийным, гипотензивным и другими свойствами. Применяются плоды и свежавыжатый сок при гипертонической болезни I и II стадии, кровотечениях, геморрое, заболеваниях печени и др.

Свекла обыкновенная. Общеизвестное овощное растение из семейства маревых. Содержит протеин, сахар, клетчатку, соли фосфора, кальция, магния, железа, витамины С, В и РР, органические кислоты, эфирные масла — фарнезол, обладающий гормональными свойствами, и красный пигмент бетаин, имеющий противоопухолевую активность.

Отвар свеклы применяют как слабительное, мочегонное, при болезнях желудка и печени. Используется при выведении камней наряду с лимоном, морковью, огурцами.

Сердечник луговой. Содержит большое количество (до 313 мг%) аскорбиновой кислоты. Обладает противосудорожным, мочегонным, желчегонным и противогипертензивным свойствами.

Слива домашняя. Доказано, что сушеные плоды сливы способствуют выведению из организма холестерина, поэтому их можно рекомендовать при атеросклерозе и заболеваниях желчного пузыря.

В плодах сливы содержится: сахар (до 17 %), кислота (до 30 %), преимущественно яблочная и лимонная, дубильные вещества (около 1 %), пектин (около 1 %), клетчатка, каротин, витамины С, В₁, Р, минеральные соли, красящие вещества.

Солодка уральская. В тибетской и монгольской медицине препараты солодки назначают при туберкулезе и эмфиземе легких, пневмониях, бронхитах, атеросклерозе, анемии, параличах, болезнях почек и желчного пузыря. В китайской и индийской медицине солодка применяется подобно корню жень-шеня, но особенно настоятельно ее рекомендуют употреблять пожилым и старым людям для продления жизни.

Препараты из солодки проявляют спазмолитические и холинолитические свойства. Настой готовят: 2 чайные ложки сырья настаивают с 1¹/₂ стаканами кипятка (суточная доза).

Сосна. С лечебной целью используют нераскрытые весенние почки сосны, хвою, живицу. В них содержатся эфирное масло, смолы, крахмал, дубильные вещества, минеральные соли, витамины С, В₁, К, Р, каротин.

Препараты сосны действуют мочегонно, желчегонно, болеуспокаивающе, противовоспалительно. Почки входят в состав грудного и мочегонного сборов. Отвар, настой и настойку сосновых почек принимают внутрь при бронхите, пневмонии, язвенной, почечно- и желчно-каменной болезнях. Чай готовят так: 10 г почек на стакан кипятка. Пьют по 2 столовые ложки 3 раза в день.

Используют отвар сосновых почек на молоке (10 г на 250 мл молока, кипятят 3—5 мин), фильтруют и выпивают в три приема после еды.

Тыква. В народной медицине мякоть плодов тыквы в вареном или печеном виде употребляют при язве желудка и двенадцатиперстной кишки. Сырая и вареная мякоть применяется как желчегонное средство, при желтухе, воспалениях почек, как сильное мочегонное средство.

В народной медицине при заболеваниях почек и печени применяют еще свежий сок из мякоти (по 1¹/₂—1 стакану в день).

В плодах мякоти тыквы содержатся сахар, пектин, соли калия, кальция, магния, железа, витамины С, В₁, В₂, РР и провитамин А.

Поскольку пектин способствует выведению из организма холестерина, тыква очень полезна при атеросклерозе.

Тысячелистник. Тысячелистник применяется в виде настоев, соков, экстрактов. При потреблении внутрь он ускоряет процесс свертывания крови, обладает бактерицидным действием, снижает остроту воспалительного процесса во внутренних органах, усиливает желчеотделение. Благодаря этим свойствам его широко применяют при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, сопровождающихся воспалением и угрожающих язвенной болезнью желудка, гастритах с пониженной кислотностью, язвенном колите, гепатитах, холециститах.

20 г измельченной травы заливают стаканом кипятка, настаивают не менее 45 мин, процеживают и принимают по одной столовой ложке 3—4 раза в день после еды.

Укроп огородный. В научной медицине не употребляется, обладает гипотензивным, мочегонным, кардиотоническим, спазмолитическим, послабляющим, желчегонным, отхаркивающим и ветрогонным свойствами.

В народной медицине укроп применяют при почечно-и желчно-каменной болезнях.

Из плодов укропа получен препарат анетин, который оказывает спазмолитическое действие на гладкую мускулатуру кишечника и в меньшей степени — коронарных сосудов.

Настой: 1 столовую ложку измельченной травы или семян настаивают с $1\frac{1}{2}$ стаканами кипятка (суточная доза).

В народной медицине отвар плодов употребляют при детской диспепсии, поносах, болях в животе, при заболеваниях печени, повышенном давлении крови; отвар травы и плодов — при воспалении мочевого пузыря.

1 столовую ложку семян заварить 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать по 1—2 раза в день по $\frac{1}{2}$ стакана.

Фенхель обыкновенный. Плоды фенхеля входят в состав грудного, желчегонного, ветрогонного и успокаивающего сборов. Настой фенхеля применяют как спазмолитическое при желчно-каменной болезни, холециститах и гепатитах. Плоды фенхеля смешивают с корнями алтея, солодки и лопуха. Их берут поровну, столовую ложку измельченной смеси заливают стаканом кипятка, кипятят 5—7 минут, настаивают час, процеживают. Принимают по столовой ложке 5—7 раз в день. В народе принимают настой: 2 чайные ложки плодов фенхеля заливают 200 мл кипятка (в термосе) — суточная доза.

Хвощ полевой. Полевой хвощ обладает мочегонным,

кровоостанавливающим, противовоспалительным и дезинфицирующим действием. Чаще его назначают как мочегонное средство при отеках сердечного происхождения, воспалении мочевого пузыря, ревматизме, подагре, болезнях печени, туберкулезе. Входит в состав многих сборов при заболеваниях печени.

30 г на 100 мл спирта, применяется при желтухе в дозировке по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Хмель обыкновенный. Хмель относится к горечам, применяется при астении и гастритах в качестве общеукрепляющего, улучшающего аппетит и пищеварение средства. Шишки добавляют в сборы при лечении заболеваний печени, почек, мочевого пузыря.

Препараты из хмеля оказывают болеутоляющее, противовоспалительное и спазмолитическое действие, поэтому эффективны при циститах и уретритах.

Настой для внутреннего употребления: 2 чайные ложки шишек настаивают с 1 стаканом кипятка; применяют в 3 приема (суточная доза).

При холецистите лекарственные формы: 10 г шишек хмеля на стакан кипятка; 25 г на 100 г спирта или водки, принимать по 40 капель 3 раза в день.

Хрен обыкновенный. Сок хрена обладает желчегонным, противогнилостным и отхаркивающим действием. Пьют его для удаления избытка влаги из организма, при лечении гастритов с пониженной кислотностью желудочного сока. Настой хрена, приготовленный из расчета 8 г на 1 стакан воды, иногда советуют применять по 1 столовой ложке 3 раза в день при воспалении печени.

Цикорий обыкновенный. В корнях цикория содержится полисахарид инулин, хорошо растворимый в горячей воде. Из сахаров преобладает фруктоза. Гликозид придает корням характерный горький вкус. В нем содержатся витамины С, В₁, Е, холин, белки, жиры, пектин, дубильные вещества, минеральные соли и большое количество различных микроэлементов.

Препараты из цикория обладают противомикробным, противовоспалительным, желчегонным, успокаивающим, мочегонным, вяжущим и возбуждающим аппетит действием. Они оказывают регулирующее влияние на обмен веществ, несколько усиливают сердечную деятельность и уменьшают потливость.

Наибольшее признание цикорий завоевал при лечении желудочно-кишечного тракта и печени. Отвар назначают при воспалительных заболеваниях слизистой оболочки

желудка, тонкого и толстого кишечника, печени, желчного пузыря и почек, а также при желчно-каменной и почечно-каменной болезнях. Он улучшает пищеварение, устраняет неприятные ощущения в области желудочно-кишечного тракта, печени и селезенки, повышает аппетит, уменьшает содержание сахара в моче, снижает повышенную нервную возбудимость. А также применяют его как общеукрепляющее средство и при отеках сердечного происхождения.

В народной медицине молодые и свежие листья и водные извлечения из цикория широко применяются в качестве средства, повышающего аппетит, а также при лечении сахарного диабета, заболеваниях печени и желудочно-кишечного тракта.

Цикорий как основной компонент входит во многие лекарственные сборы, применяемые при заболеваниях печени (острые и хронические гепатиты, холециститы, желчно-каменная болезнь, холангиты).

Лекарственные формы: 1. Две столовые ложки смеси измельченных корней и надземной части цикория, взятых поровну, заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 30 мин, охлаждают 10 мин, процеживают и отжимают. Принимают по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день до еды. 2. 20 г (две столовые ложки) измельченных корней помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мл горячей кипяченой воды и кипятят в течение 30 мин, процеживают, оставшееся сырье отжимают. Отвар принимают по 1—2 ст. ложки 3—4 раза в день за 20 мин до еды для повышения аппетита и как желчегонное средство.

Чабрец (тимьян ползучий). Используется в качестве горечи, улучшает аппетит, нормализует деятельность желудочно-кишечного тракта, печени и поджелудочной железы.

В народной медицине водный отвар травы пьют при простудных заболеваниях, бронхите, болях в груди, кашле, заболеваниях печени, как мочегонное, при болях в желудке, пониженной кислотности, язве желудка, болях в животе, одышке, заболеваниях сердца, нервных заболеваниях, при отеках, опухолях, малокровии, зобе, ревматизме, маточных кровотечениях, бессоннице, перед родами, при родильной горячке.

Черда трехраздельная. Обладает легким седативным, желчегонным, потогонным, мочегонным, ранозаживляющим, выдержанным антиаллергическим и гипотензивным свойствами.

В качестве горечи череду применяют при пониженном аппетите и для улучшения пищеварения. Применяют траву при простуде, заболеваниях печени и желчевыводящих путей, рахите, подагре и при вяло заживающих ранах и язвах.

Отвар травы применяют при простуде, кашле, болезнях печени и селезенки, подагре и рахите.

Для приготовления настоя 2 столовые ложки травы заливают 0,5 л кипятка, настаивают в течение 12 часов. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

Чеснок. Входит в состав таблеток аллохола, применяется при хронических гепатитах, холециститах и запорах.

Чистотел большой. Настой травы чистотела применяют как желчегонное и болеутоляющее средство, при воспалении желчного пузыря и его протоков, снятия спазма желудочно-кишечного тракта и желчного пузыря. Для его приготовления 1 столовую ложку сырья заливают 1 стаканом горячей воды, кипятят 15 мин, охлаждают 45 мин, процеживают и отжимают. Принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день за 15 мин до еды. Курс лечения 3—5 дней.

Шалфей лекарственный. Для приема внутрь шалфей используют в виде чая. Для этого 1 столовую ложку измельченных листьев заливают 2 стаканами кипятка и настаивают 20—30 мин. Принимают по $\frac{1}{4}$ стакана 3—4 раза в день при спазмах желудочно-кишечного тракта, воспалении желудочного и мочевого пузырей и при избыточном скоплении газов в желудочно-кишечном тракте и сопутствующих болезнях, воспалении слизистой оболочки желудка, сопровождающемся пониженной кислотностью желудочного сока, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Шиповник. Поливитаминное растение с большим содержанием аскорбиновой кислоты и других витаминов, снижает количество холестерина в крови, способствует замедлению атероматозных отложений в кровеносных сосудах. Обладает седативным, антимикробным, вяжущим, противовоспалительным, кровоостанавливающим, мочегонным и регулирующим работу желудочно-кишечного тракта действием. Он повышает сопротивляемость организма инфекционным и простудным заболеваниям, ускоряет заживление ран и переломов. Шиповник желателно добавлять во все лекарственные сборы.

В народной медицине отвар из корней шиповника

считается средством, растворяющим всякие камни в организме или расщепляющим их на отдельные песчинки, а также губительно действующим на малярийные плазмодии.

Берут 2 столовые ложки мелко нарезанных корней на 200 г воды и кипятят 15 мин, после чего настаивают, пока не остынет. Пьют этот отвар 3 раза в день по 1 стакану ежедневно в течение недели и больше.

Плоды шиповника собачьего, в которых аскорбиновой кислоты содержится меньше 1 %, заготавливаются для производства препарата «Холосас», представляющего собой сгущенный водный экстракт плодов шиповника с сахарным сиропом; применяется при заболеваниях печени (холециститах, гепатитах) как желчегонное средство.

Лекарственная форма: отвар — 3 столовые ложки измельченных плодов шиповника залить 2 стаканами кипятка, кипятить 10 минут в закрытом сосуде, после чего оставить на ночь, а затем процедить. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день.

В народной медицине при воспалении печени используется отвар корней.

Дискинезия желчных путей.

Дискинезия — как правило, это местное проявление общего невроза, в свою очередь развивающегося на фоне гормональных нарушений — патологических изменений со стороны нейроэндокринной системы. При гипотонической форме дискинезии, которая чаще развивается у женщин старше сорока лет, как правило, в предклимактерический период, при понижении гормональной активности, снижении функции щитовидной железы или у здоровых лиц в условиях гиподинамии (малоподвижности), назначают холецистокинетические желчегонные средства (бессмертник и т. д.), препараты общего тонизирующего действия (жень-шень, лимонник китайский, элеутерококк и др.).

№ 84

Экстракт бессмертника сухой — по 1 части 3 раза в день курсами по 2—3 недели, с 5—7-дневными перерывами при повторных курсах.

№ 85

Настой цветков бессмертника песчаного (10,0—15,0 : 200,0) принимают за 30 мин до еды по следующей схеме:

- 1-й день — $\frac{1}{3}$ стакана;
 2-й » — по $\frac{1}{3}$ стакана 2 раза;
 3-й » — по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза;
 4-й » — по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза;
 5-й » — по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза;
 6-й » — по $\frac{1}{2}$ стакана 1 раз.

При необходимости курс повторяют через 7 дней.

№ 86

Отвар бессмертника 10,0 : 200,0 по 1 столовой ложке 3—4 раза в день за 15—10 мин до еды.

№ 87

Листья вахты трехлистной	— 15,0	Отвар принимают по 2—3 столо-
Корень горечавки желтой	— 15 г	вые ложки за 30 мин до еды.
Корень одуванчика	— 20 г	При гипокинезии и секретной не-
Листья мяты перечной	— 20 г	достаточности желудка.

№ 88

Трава зверобоя	— 40 г	Настой принимают утром и вече-
Корень одуванчика	— 40 г	ром по 1 стакану (приготовление
Цветки бессмертника	— 15 г	настоев и отвара будут описаны
Листья вахты трехлистной	— 15 г	ниже). Настой усиливает пери-
Цветки ромашки	— 15 г	стальтику кишечника и желчеот-
Трава золототысячника	— 15 г	деление.

№ 89

Трава спорыша	— 1 ч	Столовую ложку сбора залить
Цветки бессмертника	— 1 ч	1 стаканом кипятка, настаивать
Рыльца кукурузные	— 1 ч	до остывания. Принимать по $\frac{1}{2}$
Плоды тмина	— 1 ч	стакана 3—4 раза перед едой.
Листья шалфея	— 1 ч	

№ 90

Листья шалфея	— 2 ч	Столовую ложку сбора заварить
Плоды тмина	— 2 ч	стаканом кипятка. Настаивать до
Рыльца кукурузные	— 2 ч	остывания. Принимать по $\frac{1}{2}$ ста-
Трава полыни	— 1 ч	кана 3—4 раза в день перед едой.

Показания: сочетание ахилии или хронического гастрита с секреторной недостаточностью вне обострения и гипотонии желчных протоков желчного пузыря.

№ 91

Листья трифоли	— 1 ч	2 столовые ложки залить стаканом
Трава полыни	— 1 ч	холодной воды, кипятить 5—7 ми-
Листья мяты перечной	— 2 ч	нут, настаивать до остывания.
Рыльца кукурузные	— 2 ч	Принимать по 3—5 столовых лож-

ки за 1—2 часа до еды 3—4 раза в день.

Показания: желчегонное при сопутствующем хроническом гастрите:

92

Рыльца кукурузные	— 1 ч	Столовую ложку смеси залить ста-
Цветки бессмертника	— 1 ч	каном кипятка. Настаивать до
Листья мяты перечной	— 1 ч	остывания. Принимать $\frac{1}{4}$ стакана
Цветки ромашки	— 1 ч	до еды 3—4 раза в день.

Показания: желчегонное при сопутствующей язвенной болезни (хронический дуоденит) вне обострения.

№ 93

Цветки ромашки	— 1 ч	Столовую ложку смеси заварить
Листья мяты перечной	— 1 ч	стаканом кипятка. Настаивать до
Трава зверобоя	— 1 ч	остывания. Принимать $\frac{1}{4}$ стакана
Рыльца кукурузные	— 1 ч	до еды 3—4 раза в день.

Показания: желчегонное при сопутствующей язвенной болезни (хронический дуоденит) вне обострения.

№ 94

Корень валерианы	— 1 ч	2 столовые ложки залить стаканом
Корень солодки	— 1 ч	кипящей воды, несколько минут
Цветки ромашки	— 2 ч	настаивать до остывания, прини-
Листья мяты перечной	— 2 ч	мать по $\frac{1}{2}$ стакана перед едой
Цветки бессмертника	— 2 ч	3—4 раза в день.

Показания: желчегонное при сопутствующем хроническом гастрите гиперацидном или язвенной болезни двенадцатиперстной кишки, с болевым синдромом.

При гипермоторной дискинезии, которая встречается у мужчин и женщин, нередко в молодом возрасте до 30—35 лет, весьма возбудимых, у них нередко проявляются и гиперфункция пищеварительной железы, холерический темперамент, применяют следующие составы:

№ 95

Настой кукурузных рылец 10,0 : 200,0 по 1—2 столовых ложки через 3 часа.

№ 96

Холосас по 1 чайной ложке 2—3 раза в день за 30 мин до еды.

№ 97

Настойку из листьев барбариса амурского по 15—20 капель 2—3 раза в день за 15—20 мин до еды.

При гиперкинетической форме дискинезии со спазмами показаны сборы:

№ 98

Трава лапчатки гусиной	— 30 г	Настой принимают в горячем виде
Трава чистотела	— 30 г	по 1—2 стакана в день.
Листья мяты перечной	— 30 г	

№ 99

Листья вахты трехлистной	— 30 г	Отвар принимают по 2—3 столовые ложки за 30 мин до еды.
Трава полыни	— 30 г	
Листья мяты перечной	— 30 г	

№ 100

Листья мяты перечной	— 1 ч	Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка. Настаивать до остывания. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3—4 раза в день.
Рыльца кукурузные	— 1 ч	
Цветки бессмертника	— 1 ч	

Показания: дискинезия желчных путей гиперкинетического типа, холецистит, желчно-каменная болезнь.

№ 101

Корень валерианы	— 1 ч	Столовую ложку сбора заварить стаканом кипятка. Настаивать до остывания. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана до еды 3—4 раза в день.
Листья мяты перечной	— 1 ч	
Рыльца кукурузные	— 1 ч	
Цветки бессмертника	— 1 ч	

Холецистит

Холецистит — хроническое рецидивирующее воспаление желчного пузыря.

Восстанавливают и поддерживают проходимость желчных путей препараты, стимулирующие желчеобразование (холензим, аллохол, холецин, никодин, циквалон и лекарственные растения) и изменение желчи (хологон, холецистокинин, при задержке стула — ксилит, сорбит). При болевых ощущениях, затрудняющих освобождение желчных протоков, спазмолитические: атропин, платифиллин, метацин, белладонна, папаверин, эуфиллин, но-шпа, никошпан. В связи с сочетаемостью патологии и функциональных нарушений при болезнях пищеварительного тракта лечение лекарственными растениями хронического холецистита и воспаления желчных путей весьма эффективно.

№ 102

Корень одуванчика	— 20 г	Столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, настоять, пить по $\frac{1}{2}$ стакана как желчегонное при холецистите и гепатите.
Трава льнянки	— 10 г	
Трава чистотела	— 5 г	
Листья мяты	— 10 г	
Трава лапчатки гусиной	— 20 г	
Трава пижмы	— 10 г	

№ 103

Трава зверобоя	— 8 ч	3 чайные ложки смеси заварить 1 стаканом кипятка, настаивать
Корень одуванчика	— 8 ч	

Цветы бессмертника	— 3 ч	20 мин, процедить. Принимать по
Трава спорыша	— 3 ч	1 стакану утром и вечером.
Листья вахты	— 3 ч	
Цветки ромашки	— 3 ч	
Трава золототысячника	— 3 ч	

Растения, обладающие желчегонными свойствами, назначают дифференцированно в зависимости от состояния организма.

При жидком стуле применяют следующий сбор:

№ 104

Цветки бессмертника	— 15 г	Настой принимают по $\frac{1}{2}$ стакана в день за 30 мин до еды.
Трава зверобоя	— 15 г	
Листья мяты перечной	— 15 г	
Трава пустырника	— 15 г	

При склонности к запорам:

№ 105

Корень ревеня тангутского	— 20 г	Стакан настоя принимать в один прием вечером.
Цветки бессмертника	— 20 г	
Трава тысячелистника	— 50 г	

№ 106

Плоды фенхеля	— 10 г	Отвар принимать по 1 стакану утром и вечером.
Кора крушины	— 10 г	
Листья мяты перечной	— 20 г	
Трава тысячелистника	— 20 г	

При нормальном стуле:

№ 107

Отвар бессмертника песчаного — 6,0—10,0 : 200,0 по 1 столовой ложке 3—4 раза в день, за 10—15 мин до еды.

№ 108

Настой листьев мяты перечной — (1 : 10 или 1 : 3) по 1 столовой ложке 3—4 раза в день в горячем виде до еды.

№ 109

Плоды барбариса	— 20 г	Настой принимать утром и вечером по 1 стакану при холецистите, холангите.
Листья березы	— 20 г	
Плоды можжевельника	— 20 г	
Трава полыни	— 20 г	
Трава тысячелистника	— 20 г	

№ 110

Листья мяты перечной	— 20 г	Настой принимать утром и вечером по 1 стакану.
Трава полыни	— 20 г	
Корень валерианы	— 20 г	
Трава зверобоя	— 30 г	
Шишки хмеля	— 10 г	

№ 111

Трава зверобоя	— 25 г	Принимать по 1 стакану настоя 2 раза в день за 30 мин до еды.
Корни одуванчика	— 15 г	
Цветки тмина	— 15 г	
Трава вахты	— 15 г	
Цветки ромашки	— 15 г	
Трава золототысячника малого	— 15 г	

№ 112

Листья вахты	— 20 г	Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана отвара 3 раза в день за 30 мин до еды при холециститах.
Корни горечавки	— 20 г	
Корни одуванчика	— 30 г	
Листья мяты перечной	— 30 г	

№ 113

Цветки бессмертника	— 2 ч	Столовую ложку сбора заварить стаканом кипятка. Настаивать до остывания. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день перед едой при холецистите и холецисто-холангите.
Трава спорыша	— 2 ч	
Трава трифоли	— 1 ч	
Цветки ромашки	— 2 ч	
Трава полыни	— 1 ч	

№ 114

Листья мяты перечной	— 2 ч	Столовую ложку сбора заварить стаканом кипятка, настаивать до остывания. Принимать по стакану утром и вечером или по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день перед едой. Показания: холецистит, холангит с болевым синдромом.
Цветки бессмертника	— 2 ч	
Трава зверобоя	— 2 ч	
Цветки арники	— 1 ч	
Корень валерианы	— 1 ч	
Шишки хмеля	— 1 ч	

№ 115

Листья березы	— 2 ч	Столовую ложку сбора заварить стаканом кипятка. Настаивать до остывания. Принимать по 1 стакану утром и вечером или по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день перед едой.
Плоды можжевельника	— 1 ч	
Трава полыни горькой	— 1 ч	
Трава тысячелистника	— 1 ч	
Листья мяты перечной	— 2 ч	

При холециститах и холангитах

№ 116

Мята перечная (листья)	— 20 г	Две столовые ложки сбора залить одним стаканом воды, нагревать на водяной бане 30 мин, охладить. Принимать по 1 стакану 2 раза в день за 30 мин до еды.
Трилистник водяной (листья)	— 15 г	
Горечавка перекрестнолистная (корни, корневища)	— 15 г	
Одуванчик (корень)	— 20 г	

№ 117

Чабрец (трава)	— 10 г	Две столовые ложки сбора залить одним стаканом воды, нагревать на водяной бане 30 мин, охладить. Принимать по 1 стакану 2 раза в день за 30 минут до еды.
Репяшок (трава)	— 10 г	
Фиалка трехцветная (трава)	— 10 г	
Тысячелистник (трава)	— 10 г	
Мята перечная (листья)	— 10 г	
Аир (корневище)	— 10 г	

№ 118

Бессмертник песчаный (цветы)	— 15 г	Одну столовую ложку залить 1 л кипятка, настаивать 10—12 часов. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 30 минут до еды (при сопутствующем нормо- и гипоацидном гастрите).
Зверобой (трава)	— 15 г	
Мята перечная (трава)	— 15 г	
Пустырник (трава)	— 15 г	

№ 119

Золототысячник (трава)	— 15 г	Одну столовую ложку сбора залить тремя стаканами кипятка, настаивать 5—6 часов. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды (при сопутствующем гастрите с повышенной кислотностью или язвенной болезни).
Шалфей (листья)	— 15 г	
Ромашка (цветочные корзинки)	— 15 г	
Хмель (соплодия)	— 15 г	

№ 120

Спорыш (трава)	— 15 г	Одну столовую ложку сбора залить тремя стаканами кипятка, настаивать 5—6 часов. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день через 60 мин после еды (при сопутствующем гастрите с повышенной кислотностью или язвенной болезнью).
Девясил высокий (трава)	— 20 г	
Укроп (семена)	— 15 г	
Валериана (корень)	— 20 г	

№ 121

Бессмертник песчаный (цветы)	— 20 г	Одну столовую ложку сбора залить тремя стаканами кипятка,
------------------------------	--------	---

Золототысячник (трава)	— 20 г	настаивать 5—6 часов. Принимать в теплом виде за 30 мин до еды по $\frac{1}{2}$ стакана (для снятия воспалительного процесса и как желчегонное).
Душица обыкновенная (трава)	— 15 г	
Василек синий (цветочные корзинки)	— 10 г	
Ноготки лекарственные	— 20 г	

№ 122

Укроп (семена)	— 20 г	Одну столовую ложку залить тремя стаканами кипятка, настаивать 12 часов. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день через 1 час после еды (при сопутствующем колите с метеоризмом и болями в кишечнике).
Мята перечная (трава)	— 30 г	
Ромашка (цветочные корзинки)	— 5 г	
Боярышник (плоды)	— 20 г	
Бессмертник песчаный (цветы)	— 15 г	

№ 123

Зверобой (трава)	— 20 г	Одну столовую ложку сбора залить тремя стаканами кипятка, настаивать 6—8 часов. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана в теплом виде за 30 мин до еды 3 раза в день (для снятия спазма и расслабления тонуса желчного пузыря при сопутствующей гипомоторной дискинезии).
Девясил высокий (трава)	— 20 г	
Фиалка трехцветная (трава)	— 15 г	
Валериана (корень)	— 20 г	

Желчно-каменная болезнь

При желчно-каменной болезни, которой обычно предшествуют холециститы, дискинезия желчных путей, нельзя принимать желчегонные средства сильного действия, которые могут вызвать истощение печеночных клеток (например, бессмертник или корень одуванчика), без смешивания с другими травами. Бессмертник не рекомендуется людям с повышенным артериальным давлением.

№ 124

Анис зеленый	— 50 г	Заварить 1 столовую ложку смеси 500 мл кипятка. Томить 30 мин, принимать по 150 мл отвара перед едой.
Белая акация (листья)	— 50 г	
Реняшок (все растение)	— 100 г	
Мыльнянка (растение)	— 100 г	

№ 125

Вахта трехлистная (трава)	— 10 г	1 столовую ложку смеси залить кипятком 1 л, настоять полчаса, укутав, и пить с медом теплым по 200 мл за 30 мин до еды.
Ромашка (цветы)	— 20 г	
Мальва (корень)	— 30 г	
Зверобой (трава)	— 30 г	
Реняшок (трава)	— 30 г	

№ 126

Василек (цветы)	— 20 г	Заварить 1 столовую ложку смеси кипятком (1 л), положить 5 кусков сахара, размешать и накрыть теплым платком, упаривать час, пить перед едой по 200 мл 4—5 раз в день. Это сильное средство при застарелых камнях.
Одуванчик (корень раздробленный)	— 10 г	
Календула (цветы)	— 40 г	
Крапива (корень)	— 10 г	
Донник (обязательно)	— 3 г	

№ 127

Смолка клейкая	— 100 г	Заварить 1 столовую ложку смеси 500 мл кипятка, томить 30 мин, принимать по 150 мл за 30 мин до еды.
Кориандр посевной (раздробленный)	— 10 г	
Мята (травя)	— 20 г	
Бессмертник (травя, цветы)	— 15 г	

№ 128

Кукурузные рыльца	— 10 г	Заварить 1 столовую ложку смеси 500 мл кипятка. Пить после настаивания по 150 г 3 раза в день до еды.
Пижма (цветы)	— 10 г	
Жостер (плоды)	— 30 г	
Хмель (шишки)	— 10 г	
Укроп (семя)	— 10 г	
Ромашка (цветы)	— 10 г	

№ 129

Живучка мохнатая	— 10 г	Залить 2 столовые ложки смеси 500 мл кипятка, настаивать 15 мин. Принимать с сахаром теплым по 150 мл 3 раза в день перед едой.
Жостер (плоды)	— 10 г	
Цикорий (прикорневые листья)	— 10 г	
Вероника	— 10 г	
Подорожник (семя)	— 20 г	

№ 130

Фиалка трехцветная (травя)	— 10 г	Заварить 2 столовые ложки смеси 600 мл кипятка. Настаивать 20 мин, пить за 30 мин до еды.
Кукурузные рыльца	— 30 г	
Мята (травя)	— 10 г	
Подсолнечник (цветы)	— 20 г	
Земляника (лист)	— 10 г	

№ 131

Ястребинка волосистая (травя)	— 20 г	Эта смесь применяется при запорах, часто сопровождающих дискинезию желчных путей. Заварить 1 столовую ложку смеси 500 мл кипятка, настаивать с медом (2 ст. ложки меда на 500 мл воды).
Зверобой (травя)	— 20 г	
Репешок (травя)	— 20 г	
Тмин (раздробленное семя)	— 10 г	
Крушина (раздробленная кора)	— 10 г	

№ 132

Пижма (цветы)	— 10 г	Заварить 1 столовую ложку смеси 500 мл кипятка. Настаивать 20 мин, принимать с сахаром или медом по 150 мл теплым за 30 мин до еды.
Подсолнечник (цветы)	— 20 г	
Жостер (плоды)	— 10 г	
Мята (травя)	— 10 г	
Тысячелистник (травя, цветы)	— 10 г	
Донник (травя)	— 5 г	
Укроп (раздавленное семя)	— 20 г	
Тмин (раздавленное семя)	— 20 г	

№ 133

Чистотел (травя)	— 50 г	Эта смесь применяется при сильных болях в области печени и желчного пузыря. Заварить 1 чайную ложку 300 мл кипятка и после 15 мин настаивания выпить за один прием с медом.
Мелисса (травя)	— 10 г	
Бессмертник (цветы)	— 20 г	
Шиповник (плоды толченые)	— 60 г	
Крушина (кора)	— 20 г	
Мята (травя)	— 20 г	

№ 134

Кора крушины	— 1 ч	Две столовые ложки смеси на 1 стакан воды. Принимать по 1 стакану отвара утром и вечером.
Плоды фенхеля	— 1 ч	
Цветы бессмертника	— 2 ч	
Листья мяты перечной	— 2 ч	
Травя тысячелистника	— 2 ч	
Травя полыни	— 2 ч	

№ 135

Травя чистотела	— 1 ч	Готовят отвар из расчета: одна столовая ложка смеси на 1 стакан воды. Принимают по 1 стакану 3 раза в день.
Корень одуванчика	— 1 ч	
Травя спорыша	— 1 ч	
Рыльца кукурузные	— 1 ч	
Травя зверобоя	— 1 ч	
Травя фиалки	— 1 ч	
Плоды аниса	— 1 ч	
Плоды кориандра	— 1 ч	

№ 136

Плоды тмина	— 10 г	Отвар принимают вечером по 1/2 стакана в зависимости от характера стула (при нормальном стуле — 1 стакан, при задержке — 2 стакана).
Корень крушины	— 30 г	
Корень алтея	— 30 г	
Листья шалфея	— 30 г	

№ 137

Кора крушины	— 20 г	Настой принимают через день по 2—3 стакана.
Листья мяты перечной	— 20 г	

Трава чистотела	— 15 г
Трава зверобоя	— 30 г

№ 138

Листья мяты перечной	— 30 г	В течение дня выпивают 1 стакан настоя в 2—3 приема. Показан при неустойчивом стуле, метеоризме.
Листья мяты перечной	— 30 г	
Цветки ромашки аптечной	— 30 г	

№ 139

Кора крушины	— 10 г	Принимать по 1 стакану отвара 2—3 раза в день за 30 мин до еды.
Плоды фенхеля	— 10 г	
Цветки бессмертника	— 20 г	
Листья мяты	— 20 г	
Трава тысячелистника	— 20 г	
Трава полыни	— 20 г	

№ 140

Листья мяты перечной	— 10 г	Принимать по $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана за 30 мин до еды 3 раза в день, как желчегонное средство при желчно-каменной болезни.
Трава полыни	— 10 г	
Цветки бессмертника	— 20 г	
Кора крушины	— 10 г	
Корни одуванчика	— 10 г	
Корни марены красильной	— 40 г	

№ 141

Цветки ромашки	— 10 г	Принимать утром и вечером по 1 стакану отвара за 20—30 мин до еды.
Кора крушины	— 10 г	
Плоды фенхеля	— 10 г	
Цветки бессмертника	— 20 г	
Листья мяты перечной	— 20 г	
Трава тысячелистника	— 20 г	
Трава полыни горькой	— 20 г	

№ 142

Корень цикория	— 50 г	Две чайные ложки смеси залить стаканом кипятка, настоять. Пить глотками за день при желчно-каменной болезни.
Листья мяты	— 50 г	
Листья вахты	— 30 г	
Трава горца птичьего	— 50 г	

№ 143

Корень цикория	— 10 г	Чайную ложку смеси залить стаканом кипятка. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день до еды при желчно-каменной болезни.
Листья вахты	— 20 г	
Цветы ромашки аптечной	— 20 г	
Корень дягиля	— 20 г	
Трава хвоща полевого	— 20 г	
Цветы ноготков	— 20 г	
Листья березы	— 20 г	

№ 144

Листья вахты	— 15 г	Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, принимать по
Трава кошачьей лапки	— 10 г	

Листья мяты	— 15 г	$\frac{1}{2}$ стакана 2—3 раза в день при желчно-каменной болезни, желтухе, циррозе печени.
Кора крушины	— 20 г	
Корень цикория	— 10 г	
Корень горечавки	— 15 г	
Трава полыни горькой	— 10 г	
Трава тысячелистника		
Трава зверобоя		

№ 145

Плоды тмина	— 1 ч	Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды, кипятить 30 мин. Принимать по $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана 3 раза в день за 15—20 мин до еды при желчно-каменной болезни.
Кора крушины	— 1 ч	
Корень дягиля	— 1 ч	
Листья мяты	— 1 ч	
Листья шалфея	— 1 ч	

№ 146

Листья мяты	— 1 ч	Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды, настаивать 30 мин. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 2—3 раза в день за 20 мин до еды при желчно-каменной болезни.
Листья мяты	— 1 ч	
Цветки ромашки	— 1 ч	

№ 147

Спорыш	— 10 г	Заварить 3 столовые ложки смеси 500 мл кипятка. Томить полчаса, пить по 150 мл обязательно теплым. Этой смесью выводят камни не только из печени, но и из почек. Камни выходят в виде песка почти ежедневно.
Кукурузные рыльца	— 10 г	
Фасоль (стручки)	— 10 г	
Грыжник голый	— 5 г	
Толокнянка	— 10 г	

№ 148

Спорыш	— 20 г	Смесь применяют при болезненных почечных коликах. Пьют отвар обязательно горячим, по 200—300 мл сразу. Запаривать 1 столовую ложку смеси 300 мл кипятка.
Мята	— 10 г	
Мелисса	— 10 г	
Чистотел	— 20 г	

№ 149

Трава чистотела	— 1 ч	Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды, кипятить 15 мин, настаивать 30 мин. Принимать по $\frac{3}{4}$ —1 стакану утром и вечером при желчно-каменной болезни.
Листья мяты	— 1 ч	

№ 150

Листья вахты	— 1 ч	Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды, ки-
Корень горечавки	— 1 ч	

Трава полыни	— 1 ч	пятить 15 мин, настаивать 30 мин.
Листья мяты	— 1 ч	Принимать по $\frac{3}{4}$ —1 стакану ут-
Корень цикория	— 1 ч	ром и вечером при желчно-камен-
		ной болезни.

№ 151

Корень валерианы	— 1 ч	Столовую ложку смеси заварить
Листья мяты перечной	— 1 ч	стаканом кипятка. Настаивать до
Цветки бессмертника	— 1 ч	остывания. Принимать по $\frac{1}{2}$ ста-
Трава хвоща полевого	— 1 ч	кана 4 раза в день или по стакану
		2 раза в день перед едой при ча-
		стных приступах желчно-каменной
		болезни.

Желчегонные чаи

Применяются в виде отваров при желтухе и воспалении желчных путей.

№ 152

Цветки бессмертника	— 36 г	Две столовые ложки смеси зава-
Листья мяты	— 18 г	рить двумя стаканами кипящей
Листья трилистника	— 28 г	воды, кипятить 10 минут, проце-
Плоды кориандра	— 18 г	дить через марлю и принимать по
		полстакана 3 раза в день за 15 ми-
		нут до еды.

№ 153

Цветки бессмертника	— 3 ч	Столовую ложку смеси заварить
Корни ревеня	— 2 ч	стаканом кипятка, охладить, про-
Трава тысячелистника	— 5 ч	цедить через марлю и принимать
		вечером всю порцию. Назначают
		при желчно-каменной болезни.

№ 154

Цветки бессмертника	— 3 ч	Две чайные ложки смеси настаи-
Плоды укропа	— 2 ч	вать в двух стаканах холодной
Трава тысячелистника	— 2 ч	воды (кипяченой) 8 часов, про-
Листья мяты	— 2 ч	цедить через марлю и выпить
Трава полыни	— 2 ч	настой в течение дня.

Хронические гепатиты

При хронических гепатитах, не требующих гормональной терапии, возможно самостоятельное эффективное лечение настоями лекарственных трав. Лечение необходимо проводить травами до полного восстановления функций печени при начальных стадиях болезни. В других случаях лекарственные травы являются вспомога-

ным средством. Состав лекарственных трав рекомендуется менять через 2—3 месяца с учетом динамики процесса и функционального состояния других органов желудочно-кишечного тракта и организма в целом.

№ 155

Мята перечная	— 60 г	Столовую ложку залить стаканом кипятка, настоять 20—30 минут, процедить; пить утром натощак и вечером перед сном по $\frac{1}{2}$ до $\frac{3}{4}$ стакана этого настоя (при гепатите).
Цветки ромашки лекарственной	— 60 г	
Трава зверобоя	— 50 г	
Трава фиалки 3-цветной	— 50 г	
Трава тысячелистника	— 50 г	
Кора крушины	— 40 г	

№ 156

Мята перечная	— 50 г	Столовую ложку сырья залить стаканом кипятка; принимать утром и вечером натощак при гепатите.
Трава чистотела	— 50 г	
Кора барбариса	— 50 г	
Мелисса	— 50 г	
Трава зверобоя	— 50 г	

№ 157

Расторопша пятнистая	— 20 г	Столовую ложку сырья залить 1—2 стаканами кипятка, настоять 20 мин; пить по 1 стакану 3 раза в день при гепатите.
Мята перечная	— 20 г	
Полынь обыкновенная	— 20 г	
Трава кнίκуса		
благовонного	— 20 г	
Корневище ревеня	— 10 г	
Плоды тмина	— 10 г	

№ 158

Корень валерианы	— 20 г	Настой принимают утром и вечером по 1 стакану. Он нормализует секрецию желчи.
Цветки боярышника	— 20 г	
Кора барбариса	— 30 г	
Листья мяты перечной	— 30 г	

№ 159

Плоды барбариса	— 10 г	Стакан настоя принимать в 2—3 приема в течение дня.
Листья березы	— 10 г	
Трава зверобоя	— 10 г	
Трава тысячелистника	— 10 г	

№ 160

Трава зверобоя	— 10 г	Принимать в виде настоя или отвара по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана за 30 мин до еды 3 раза при хронических гепатитах и циррозах печени.
Цветки пижмы	— 10 г	
Трава тысячелистника	— 10 г	
Цветки ромашки	— 10 г	
Корни лопуха	— 10 г	
Плоды шиповника	— 10 г	

Трава шалфея	— 10 г
Корень девясила	— 10 г
Трава горца птичьего	— 10 г
Трава череды	— 10 г

№ 161

Листья бессмертника	— 40 г	Принимать по $\frac{1}{2}$ — $\frac{1}{3}$ стакана отвара 3 раза в день за 30 мин до еды в качестве желчегонного средства при желтухе.
Листья вахты	— 30 г	
Листья мяты перечной	— 20 г	
Плоды кориандра	— 10 г	

При заболеваниях печени и желчных путей

№ 162

Чистотел (трава)	— 15 г	Одну столовую ложку смеси сбора залить одним стаканом кипятка, настаивать 1 час. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана утром и вечером через 1 час после еды (при гепатите с болями).
Ромашка аптечная (цветочные корзинки)	— 15 г	
Вахта трехлистная (листья)	— 15 г	

№ 163

Тмин (плоды)	— 20 г	Одну столовую ложку сбора залить одним стаканом кипятка, настаивать 15—20 минут. Принимать по 1 столовой ложке 4—5 раз в день.
Фенхель (плоды)	— 20 г	
Крушина слабительная (кора)	— 20 г	
Мята перечная (листья)	— 20 г	
Тысячелистник (трава)	— 20 г	
Золототысячник (трава)	— 20 г	

№ 164

Зверобой (трава)	— 20 г	20 г сбора залить 3 стаканами воды, кипятить 5 мин, настаивать 30 мин. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день через 1 час после еды (при гепатите).
Спорыш (трава)	— 10 г	
Ромашка аптечная	— 20 г	
Крушина ломкая (кора)	— 15 г	

№ 165

Фенхель (плоды)	— 20 г	Две чайные ложки сбора залить одним стаканом кипятка, настаивать до охлаждения. Принимать по 1 стакану утром и вечером (при гепатите с поносами).
Крушина слабительная (плоды)	— 30 г	
Крушина ломкая (кора)	— 20 г	
Солодка голая (корень)	— 30 г	

№ 166

Мята перечная (листья)	— 20 г	Одну столовую ложку сбора залить одним стаканом кипятка, настаивать 30 мин. Принимать по 1 столовой ложке 2 раза в день перед
Ромашка (цветочные корзинки)	— 10 г	
Солодка голая (корень)	— 20 г	

Зверобой (травя)	— 20 г	едой (при гепатите с умеренным нарушением функции печени).
Чистотел (травя)	— 20 г	

№ 167

Тмин (плоды)	— 10 г	Одну столовую ложку сбора залить одним стаканом кипятка, настаивать до охлаждения. Принимать 4—5 раз в день (при гепатите с поносами).
Фенхель (плоды)	— 10 г	
Крушина ломкая (кора)	— 20 г	
Мята перечная (листья)	— 20 г	
Тысячелистник (травя)	— 20 г	
Золототысячник (травя)	— 20 г	

№ 168

Мята перечная (листья)	— 20 г	Одну столовую ложку сбора залить одним стаканом воды, нагревать на водяной бане 30 мин. Принимать по 1 стакану 2 раза в день перед едой (при гепатите с болями и анацидном гастрите).
Трилистник водяной (листья)	— 20 г	
Крушина ломкая (кора)	— 20 г	
Одуванчик (корень)	— 20 г	
Горечавка перекрестно-лиственная (корни, корневища)	— 20 г	
Чистотел (травя)	— 20 г	

№ 169

Зверобой (травя)	— 20 г	20 г сбора залить 3 стаканами воды, настаивать 12 часов, затем кипятить 5 мин, вновь настаивать 30 мин. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день через 1 час после еды (при гепатите).
Спорыш (травя)	— 10 г	
Ромашка аптечная (корзинки)	— 5 г	
Ноготки лекарственные (корзинки)	— 20 г	
Крушина ломкая (кора)	— 15 г	

Регулируют функцию кишечника следующие сборы:

№ 170

Плоды фенхеля	— 10 г	Стакан настоя выпивают в течение дня. Или по 1/2—1/3 стакана настоя 3 раза в день за 30 мин до еды в качестве средства, регулирующего стул при гепатитах.
Плоды тмина	— 10 г	
Кора крушины	— 20 г	
Листья мяты перечной	— 20 г	
Травя тысячелистника	— 20 г	
Травя золототысячника	— 20 г	

№ 171

Кора крушины	— 20 г	Принимать по 1/2—3/4 стакана отвара 3 раза в день за 30 мин до еды для поддержания регулируемого стула при гепатитах.
Листья вахты	— 15 г	
Корни горечавки	— 15 г	
Травя чистотела	— 15 г	
Кора одуванчика	— 20 г	
Листья мяты перечной	— 15 г	

При сонутствующем колите:

№ 172

Цветки ромашки	— 10 г	Отвар принимают по 1 стакану
Корень солодки	— 10 г	2 раза в день перед едой.
Трава зверобоя	— 20 г	
Листья чистотела	— 20 г	
Листья мяты перечной	— 20 г	

№ 173

Трава хвоща полевого	— 2 ч	Столовую ложку заварить стака-
Трава зверобоя	— 2 ч	ном крутого кипятка. Настаивать
Трава тысячелистника	— 1 ч	до остывания. Принимать по 1 ста-
Цветки календулы	— 2 ч	кану утром и вечером или $\frac{1}{2}$ ста-
		кана 4 раза перед едой.

№ 174

Листья березы	— 2 ч	Столовую ложку смеси заварить
Трава зверобоя	— 1 ч	стаканом кипятка. Настаивать до
Трава тысячелистника	— 1 ч	остывания. Принимать по $\frac{1}{2}$ ста-
Плоды (кора) барбариса	— 1 ч	кана 3—4 раза в день перед едой.

№ 175

Корень валерианы	— 1 ч	2 чайных ложки смеси заварить
Цветки боярышника	— 1 ч	стаканом кипятка. Принимать 2—
Плоды (кора) барбариса	— 1 ч	3 раза в день перед едой по 1 ста-
Листья мяты перечной	— 2 ч	кану.

№ 176

Трава хвоща полевого	— 2 ч	Столовую ложку сбора заварить
Трава тысячелистника	— 1 ч	стаканом кипятка. Настаивать до
Трава зверобоя	— 2 ч	остывания. Принимать по $\frac{1}{2}$ ста-
		кана 4 раза в день перед едой
		или по 1 стакану утром и вече-
		ром. Показания: гепатит, цирроз
		печени.

№ 177

Плоды шиповника	— 2 ч	Столовую ложку смеси заварить
Листья крапивы	— 1 ч	стаканом кипятка. Настаивать до
Трава хвоща полевого	— 1 ч	остывания. Принимать по 1 стака-
		ну 2—3 раза в день при гепатите,
		циррозе печени.

Цирроз печени

Цирроз печени — хроническое прогрессирующее поражение печени. При нем сочетаются три основных процесса — клеточный некроз, узелковая регенерация и диффузное разрастание соединительной ткани. В резуль-

тате этого нарушается архитектоника печени. Морфологические изменения обуславливают развитие различной степени изменений многосторонних функций печени, что завершается чаще всего полной недостаточностью печени. Рекомендуемые лекарственные сборы улучшают метаболизм печеночной клетки, кишечное пищеварение, регулируют стул, оказывают мочегонное действие.

№ 178

Плоды шиповника	— 2 ч	Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды, кипятить 10 мин, настаивать 2 ч. Принимать по $\frac{3}{4}$ —1 стакану 2—3 раза в день за 15—20 мин до еды при циррозе печени.
Корневища пырея	— 2 ч	
Листья крапивы	— 1 ч	

№ 179

Плоды шиповника	— 40 г	Стакан настоя принимать в 2—3 приема в течение дня.
Листья крапивы	— 20 г	

№ 180

Кора крушины	— 1 ч	Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды, настаивать 30 мин. Принимать по $\frac{3}{4}$ —1 стакану 2—3 раза в день за 20 мин до еды при циррозе печени.
Плоды тмина	— 1 ч	
Трава зверобоя	— 1 ч	
Трава тысячелистника	— 1 ч	
Листья мяты	— 1 ч	

№ 180

Кора крушины	— 1 ч	Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды, настаивать 30 мин. Принимать по $\frac{3}{4}$ —1 стакану 2—3 раза в день за 20 мин до еды при циррозе печени.
Плоды тмина	— 1 ч	
Трава зверобоя	— 1 ч	
Трава тысячелистника	— 1 ч	
Листья мяты	— 1 ч	

№ 181

Корень цикория	— 1 ч	Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды, настаивать 30 мин. Принимать по $\frac{3}{4}$ —1 стакану 2—3 раза в день за 15—20 мин до еды при гепатите, циррозе печени.
Трава хвоща	— 1 ч	
Трава тысячелистника	— 1 ч	
Трава зверобоя	— 1 ч	

№ 182

Трава зверобоя	— 1 ч	Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды, настаивать 30 мин. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день
Цветки пижмы	— 1 ч	
Трава тысячелистника	— 1 ч	
Цветки ромашки	— 1 ч	

Корень лопуха	— 1 ч	за 20 мин. до еды при хроническом гепатите и циррозе печени.
Плоды шиповника	— 1 ч	
Листья шалфея	— 1 ч	
Корень девясила	— 1 ч	
Трава горца птичьего	— 1 ч	
Трава череды	— 1 ч	

№ 183

Плоды шиповника	— 2 ч	Одну столовую ложку смеси залить стаканом кипящей воды, кипятить 10 мин, настаивать 2 часа. Принимать по $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана за 20—30 мин до еды 2—3 раза в день при гепатите, циррозе печени.
Корневища пырея	— 2 ч	
Трава зверобоя	— 2 ч	
Листья крапивы	— 1 ч	
Листья мяты	— 1 ч	

№ 184

Трава адониса	— 20 г	Отвар принимают 2 раза в день по 1 стакану. Нормализует аппетит, пищеварение и усиливает диурез.
Трава хвоща полевого	— 20 г	
Трава тысячелистника	— 20 г	
Трава чистотела	— 20 г	

№ 185

Трава полыни	— 25 г	Принимать по 1 столовой ложке настоя за 15—20 мин до еды для возбуждения аппетита.
Корневища аира	— 25 г	
Листья вахты 3-листной	— 25 г	
Плоды тмина	— 25 г	

№ 186

Трава полыни горькой	— 25 г	Принимать по 1 столовой ложке настоя за 15—20 мин до еды для возбуждения аппетита.
Листья вахты 3-листной	— 25 г	
Трава золототысячника	— 25 г	
Корни одуванчика	— 25 г	

Хронический панкреатит

Хронический панкреатит — воспаление поджелудочной железы вследствие задержки выделения и внутриоргальной активизации панкреатических ферментов.

Применение растений при заболеваниях печени, желчевыводящих путей и хроническом панкреатите обусловлено тем, что лечебные настои трав увеличивают желчеотделение, оказывают спазмолитическое, антиаллергическое и противовоспалительное действие, способствуют нормализации тонуса желчного пузыря. В результате фитотерапии усиливается диурез, ускоряется выведение желчных пигментов из организма, а также токсинов, усили-

ваются моторика и секреторная деятельность поджелудочной железы.

В народной медицине желчно-каменную болезнь и хронический панкреатит лечат одними и теми же травами. Лечение длительное — в течение 2—3 лет, проходит курсами, через каждые два месяца 10—14-дневный перерыв.

№ 187

Корень барбариса обыкновенного	— 3 ч	Смешать все компоненты сбора в указанном соотношении. 2—3 столовые ложки сбора высыпать в термос и залить 0,5 л кипятка, пить в течение суток за 3—4 приема за 20—30 мин до еды в теплом виде.
Цветы бессмертника песчаного	— 7 ч	
Трава зверобоя	— 3 ч	
Корень крапивы	— 5 ч	
Кора крушины	— 2 ч	
Семя льна	— 2 ч	
Листья мяты	— 1 ч	
Трава пастушьей сумки	— 2 ч	
Цветки пижмы	— 3 ч	
Корневище пырея	— 5 ч	
Корень цикория	— 4 ч	
Лист черники	— 4 ч	

№ 188

Цветки бессмертника	— 5 ч	Взять 2—3 столовые ложки сбора, заварить в термосе кипятком и настаивать в течение 10 часов. Пить в теплом виде по стакану три-четыре раза в день.
Корневище горца змеиного	— 1 ч	
Плоды жостера	— 2 ч	
Трава зверобоя	— 4 ч	
Лист земляники лесной	— 3 ч	
Рыльца кукурузные	— 4 ч	
Семя льна	— 4 ч	
Листья мяты перечной	— 2 ч	
Листья одуванчика	— 4 ч	
Почечный чай	— 2 ч	
Трава спорыша	— 5 ч	
Плоды фенхеля	— 2 ч	
Соплодия хмеля	— 2 ч	
Трава чистотела	— 3 ч	

№ 189

Трава бессмертника	— 3 ч	Принимать как первые два сбора.
Трава буквицы лекарственной	— 3 ч	
Цветки календулы	— 3 ч	
Кора крушины	— 3 ч	
Корневище лапчатки прямоостоячей	— 1 ч	
Семя льна	— 3 ч	
Листья мяты перечной	— 4 ч	
Трава репешка обыкновенного	— 5 ч	
Цветки ромашки аптечной	— 2 ч	

Побеги туи западной	— 2 ч
Плоды укропа	— 2 ч
Трава чабреца	— 3 ч
Корень шиповника	— 4 ч

Нормализуют секреторную и моторную функции поджелудочной системы и оказывают противовоспалительное действие следующие сборы:

№ 190

Плоды аниса	— 10 г	Отвар принимают в теплом виде по 1 стакану 3 раза в день за 20—30 мин до еды.
Трава чистотела	— 10 г	
Кукурузные рыльца	— 10 г	
Корень одуванчика	— 10 г	
Трава горца птичьего	— 10 г	
Трава зверобоя	— 10 г	
Трава фиалки 3-листной	— 10 г	

№ 191

Кора крушины	— 20 г	Принимать по $\frac{1}{2}$ — $\frac{3}{4}$ стакана отвара 3 раза в день за 30 мин до еды.
Листья вахты 3-листной	— 15 г	
Корень горечавки	— 15 г	
Трава чистотела	— 15 г	
Корень одуванчика	— 20 г	
Листья мяты перечной	— 15 г	

На течение заболевания положительно влияет настой лекарственных трав, содержащих вещества успокаивающего спазмолитического, болеутоляющего действия, дубильные, способствующие желчеобразованию и желчегонные, а также антимикробного действия.

№ 192

Семена укропа	— 30 г	Настой принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день через час после еды.
Листья мяты перечной	— 30 г	
Плоды боярышника	— 20 г	
Цветки бессмертника	— 20 г	
Цветки ромашки	— 10 г	

№ 193

Кора крушины	— 30 г	Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана отвара 2 раза в день утром и вечером как желудочное средство, регулирующее деятельность кишечника.
Листья мяты перечной	— 20 г	
Листья крапивы	— 30 г	
Корневище аира	— 10 г	
Корень валерианы	— 10 г	

№ 194

Корневище аира	— 10 г	Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана отвара 2 раза в день утром и вечером.
Кора крушины	— 30 г	
Листья мяты перечной	— 20 г	
Листья крапивы	— 20 г	
Корень одуванчика	— 10 г	
Корень валерианы	— 10 г	

Корни лопуха	— 10 г	Принимать по $\frac{1}{3}$ — $\frac{1}{2}$ стакана настоя за 30 мин до еды 3 раза в день.
Трава полыни	— 10 г	
Корни девясила	— 10 г	
Цветки ромашки	— 10 г	
Цветки календулы	— 10 г	
Трава зверобоя	— 10 г	
Трава сушеницы	— 10 г	
Трава хвоща полевого	— 10 г	
Трава череды	— 10 г	
Трава шалфея	— 10 г	

№ 196

Трава спорыша	— 1 ч	Столовую ложку сбора заварить стаканом кипятка, настаивать до остывания. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день перед едой при хроническом панкреатите.
Трава зверобоя	— 1 ч	
Листья березы	— 2 ч	
Кукурузные рыльца	— 1 ч	

№ 197

Трава спорыша	— 2 ч	Столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка. Настоять до остывания. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана перед едой 3—4 раза в день. Принимают при хронических панкреатитах с сопутствующей ахилией желудка или хроническим анацидным гастритом.
Трава тысячелистника	— 1 ч	
Трава полыни горькой	— 1 ч	
Листья шалфея	— 2 ч	

§ 3. Фитодиетика

В наше время не только у животных преобладает концентрированный тип кормления, но и люди, отличающиеся разумом, пренебрегают растительной пищей в своем рационе, используя продукты животного происхождения: концентрированные крахмалы, сахара, и, подвергая их тепловой обработке, наносят ущерб своему организму. Кальций, находящийся в этих продуктах, при тепловой обработке переходит в неусвояемую форму. Камни и песок в желчном пузыре и в почках являются естественным результатом несостоятельности организма вывести накопившиеся неорганические соли кальция, образовавшиеся вследствие употребления такой пищи. Вся употребляемая нами пища распадается в пищеварительном тракте, а содержащиеся в ней элементы переносятся кровью в печень для дальнейшей обработки, где происходит определенная связь кровяных протоков с желчными, а желчных протоков с желчным пузырем.

Живой органический кальций необходим всему организму, он растворим в воде и полностью им усваивается, такой кальций находится в растительной пище, которая не подвергается тепловой обработке при высокой температуре. Кальций, который подвержен тепловой обработке, при каждой возможности удаляется потоком крови и лимфы, через печень и почки. О накоплении неорганического кальция свидетельствуют болезненные очаги: в суставах и сочленениях (остеохондроз), расширение и затверждение вен или сгущение крови, опухоль в концах кровеносных сосудов, в анусе (в заднем проходе) — геморрой.

Для растворения неорганического кальция требуется применение в рационе растительной пищи, состоящей из овощей и лекарственных трав, фрукты. Многие из них являются источником витаминов, большим спектром минеральных веществ, пищевых волокон, пектина, органических кислот, которые улучшают работу органов пищеварения, кровообращения, мочевыделительной системы.

В последнее время большое внимание уделяют пищевым волокнам, которые способствуют быстрому прохождению пищи по кишечнику, выведению с калом жира, желчи, холестерина, увеличивают объем фекальных масс, изменяют состав желчи, снижают процент содержания сахара и холестерина в крови, нормализуют микрофлору кишечника. Грубоволокнистая пища защищает организм от ишемической болезни сердца, желчно-каменной болезни, диабета, ожирения.

В последнее время человек существенно страдает от однообразия пищи, недостаток или отсутствие тех или иных компонентов пищи, содержащих нужные химические соединения, приводит к нарушению нормальной жизнедеятельности организма, отчего наступают различные болезни. Чтобы этого не случилось, необходимо уже ранней весной дополнять свой рацион свежей зеленью из овощей и дикорастущих растений. Молодые части дикорастущих растений: проростки и побеги, листья и корни, клубни и луковицы — являются отличной пищей как сами по себе, так и в смеси с овощами: укропом, петрушкой и сельдереем, капустой и луком репчатым, кресс-салатом и огурцами, помидорами и свеклой, хреном, шпинатом и т. д.

Наиболее ценны они в свежем виде, поэтому на первом месте стоят салаты, в которые можно использовать бедронец-камнеломку (листья), борщевик рассеченный

(листья), дудник лесной (листья), ежевику (молодые побеги и листья), кислицу обыкновенную (листья), клевер луговой (молодые листья), крапиву (молодые побеги и листья), лапчатку гусиную (молодые листья и корневища), лабазник вязолистный (молодые побеги с листьями), липу мелколистную (молодые листочки), ложечницу арктическую (листья), лопух большой (молодые корни и листья), луки, марь белую (молодые листья), мать-и-мачеху (листья с черешками), медуницу (стебли и листья), одуванчик лекарственный (листья и цветы), пастушью сумку (молодые листья), первоцвет весенний (молодые листья), подорожник большой (молодые листья), полынь-эстрагон (молодые побеги с листьями), просвирник (молодые листья), ревень (листья, молодые побеги), смородину черную (почки и молодые листочки), сныть обыкновенную (молодые побеги), спаржу обыкновенную (молодые побеги), тимьян ползучий (цветки), тмин обыкновенный (молодые побеги, листья, семена), хвощ полевой (молодые побеги и листья), шиповник (молодые листочки), щавель (молодые побеги и листья), ярутку полевую (молодые листья), яснотку белую (молодые побеги и листья).

Приготовление салата из дикорастущей зелени мало чем отличается от приготовления его из овощей. Прежде всего зелень должна быть свежей. Лежалая и тем более переработанная зелень уступает свежей как по вкусовым качествам, так и особенно по физиологической активности содержащихся веществ — в ней утрачиваются полностью или частично витамины и ферменты, фитонциды и другие биологически активные вещества. Ценными источниками витамина С являются: душица (566 мг%), листья земляники (380 мг%) и плоды земляники (90 мг%), листья лопуха (350 мг%), крапива (100—200 мг%), черемша (260 мг%), щавель (43—81 мг%), лапчатка гусиная (260 мг%), борщевик (212 мг%), листья настурции (500 мг%), листья хмеля (170 мг%), хвощ полевой (100 мг%), молодые плоды грецкого ореха (450—1500 мг%), плоды шиповника (1200 мг%), облепихи (450 мг%), рябины (до 200 мг%), ягоды бузины черной (40 мг%). Богаты каротином (превитамином А) листья черной смородины, мяты, щавеля, плоды шиповника и облепихи. Витаминами группы В богаты крапива, щавель, черемша, плоды земляники. Витамин К содержится в крапиве, капусте, шиповнике. По некоторым растениям в их описании были приведены компоненты, содержащиеся в них.

Салат можно приготовить из одного или нескольких растений. Последние более ценные, так как содержат большее количество нужных нашему организму веществ. К тому же салаты из нескольких растений более питательны и обладают специфическими вкусовыми качествами, которые ценятся во многих странах и считаются деликатесами.

Для приготовления первых блюд: супов, щей и борщей, окрошек, ботвиний — пригодны практически все растения, используемые для салатов. Но следует помнить, что долго кипятить их нельзя, иначе они потеряют все то ценное, ради чего наш организм их получает. Их нужно опускать в горячее блюдо, когда оно готово, или за 10 минут до готовности.

Из плодов и листьев земляники, из крапивы, душицы, мяты перечной, зверобоя, календулы, ромашки, листьев черной смородины, шиповника, почек и листьев березы, цветков липы, листьев грецкого ореха и яблони, плодов облепихи и рябины готовят лечебные отвары, чай. Мяту перечную, тмин, хмель, лепестки бузины добавляют в хлебобулочные изделия. Вкусное варенье получается из плодов и лепестков шиповника, плодов рябины, незрелых плодов ореха. При засолке огурцов, помидоров и других овощей применяют хрен, укроп, петрушку, молодые листья вишни и черной смородины. Напитки из растений не только имеют фитотерапевтический эффект, но и обладают приятными вкусовыми и освежающими свойствами.

Приведенные ниже рецепты обогатят ваш стол пикантными салатами, первыми блюдами, зеленью для приправы и всевозможными напитками для утоления жажды.

САЛАТЫ

Салат из крапивы с яйцом. 150 г молодой крапивы, 1 яйцо, 20 г сметаны, соль, уксус по вкусу. Помытые листья крапивы прокипятить в воде в течение пяти минут, откинуть на сито, измельчить ножом, заправить уксусом, сверху уложить ломтики вареного яйца, заправить сметаной.

Салат из подорожника и крапивы. 100 г листьев подорожника, 100 г крапивы, 50 г зеленого лука, 1 яйцо, 40 г сметаны, укроп, соль, перец по вкусу. Промытые листья подорожника и крапивы опустить на 1 мин в кипя-

ток, измельчить, добавить мелко рубленые лук и вареное яйцо, сметану, соль, перец, перемешать, посыпать мелко рубленным укропом.

Салат из одуванчика. 100 г листьев одуванчика, 60 г зеленого лука, 20 г листьев петрушки, 20 г растительного масла, соль, перец по вкусу. Листья одуванчика промыть, замочить в холодной воде на 30 мин, после чего измельчить, добавить соль, перец, растительное масло или сметану, перемешать и посыпать мелко нарезанным укропом. В салат можно добавить рубленое вареное яйцо.

Весенний салат. Взять поровну жерухи, нежные побеги крапивы, молодого одуванчика, кочанного салата, вымыть, дать воде стечь. Посыпать укропом, петрушкой, огуречной травой. Заправить лимонным соком и растительным маслом или кефиром, сметаной, лимоном, щепоткой сахара и небольшим количеством соли.

Салат из подорожника с луком. 120 г молодых листьев подорожника, 80 г репчатого лука, 50 г тертого хрена, 50 г крапивы, 1 яйцо, 40 г сметаны, соль, уксус по вкусу. Подорожник и крапиву тщательно вымыть, опустить на 1 мин в кипяток, дать стечь воде, измельчить зелень ножом, добавить измельченные лук, хрен, соль по вкусу. Посыпать измельченным вареным яйцом, полить сметаной.

Салат из спорыша. 50 г молодых листьев спорыша, 50 г зеленого лука, 1 яйцо, 20 г сметаны, соль, укроп. Зелень промыть и нашинковать, посолить и перемешать с измельченным вареным яйцом. Заправить сметаной и посыпать укропом.

Салат из лапчатки гусиной со щавелем. 150 г молодых листьев лапчатки гусиной, 50 г щавеля, 25 г лука зеленого, 20 г сметаны, соль, уксус, укроп по вкусу. Лапчатку, щавель и лук промыть, измельчить, посолить, добавить уксус, перемешать, заправить сметаной.

Салат из лопуха. 150 г лопуха, 30 г хрена, 50 г зеленого лука, 20 г сметаны, соль. Промытые листья лопуха опустить на 1—2 минуты в кипяток, слегка обсушить, измельчить. Перемешать с измельченным луком, посолить, добавить тертый хрен и заправить сметаной.

Салат из вареной спаржи. 500 г стеблей спаржи средней толщины нарезать наискосок кусочками, положить в небольшое количество кипящей воды, добавить немного соли, уксуса и потушить. Затем добавить мелко нарезанный лук и растительное масло и украсить салатом и петрушкой.

Салат из тушеной спаржи с майонезом. 500 г спаржи нарезать кусочками и потушить в небольшом количестве воды с солью, щепоткой сахара и уксусом. Кусочки спаржи смешать с майонезом, украсить листовым салатом и редиской.

Салат из первоцвета. 100 г листьев первоцвета, 80 г вареной свеклы, 25 г зеленого лука, 20 г сметаны, соль по вкусу. Промыть листья первоцвета и лука, измельчить ножом, положить на ломтики вареной свеклы, посолить, заправить сметаной. Перед подачей на стол поставить на 10 минут в холодильник.

Салат из черемши. 150 г черемши, 100 г мяса, 1 яйцо, горчица, соль, уксус по вкусу. Промытые молодые листья черемши подержать в кипятке 2—3 минуты, измельчить ножом и положить на кусочки вареного и охлажденного мяса или ветчины, заправить специями и украсить ломтиками яйца.

Салат из медуницы с луком. 300 г медуницы, 100 г зеленого лука, 20 г сметаны, 1 яйцо, укроп, соль по вкусу. Медуницу и лук измельчить, посолить, посыпать укропом, добавить сметану, украсить ломтиками вареного яйца.

Салат из медуницы и мяты. 200 г медуницы, 50 г мяты, 100 г зеленого лука, 50 г сметаны, 1 яйцо, соль, укроп по вкусу. Мелко нарезать медуницу, мяту и зеленый лук, посолить, перемешать, полить сметаной, украсить укропом и ломтиками вареного яйца.

Салат из лебеды. 150 г молодых листьев лебеды, 100 г щавеля, 20 г растительного масла, 100 г картофеля, 1 яйцо, укроп, соль, уксус по вкусу. Лебеду и щавель опустить в кипяток на 2—3 минуты, после чего откинуть на дуршлаг, мелко нарезать на ломтики отваренного и охлажденного картофеля, посолить, заправить уксусом, растительным маслом, украсить укропом и ломтиками вареных яиц.

Салат из медуницы с хреном. 250 г медуницы, 25 г тертого хрена, 20 г сметаны, укроп, соль по вкусу. Медуницу измельчить, посолить, перемешать, положить сверху тертый хрен и полить сметаной.

Салат из медуницы с редькой. 150 г медуницы, 150 г тертой редьки, 30 г сметаны. Медуницу измельчить и перемешать с тертой редькой, посолить и заправить сметаной.

Салат из сныти. 150 г свежей сныти, 25 г тертого хрена, 20 г сметаны, соль по вкусу. Молодые листья сныти

промыть, залить кипятком и выдержать в нем 10 минут. Воду слить, листья измельчить, добавить тертый хрен, перемешать и заправить сметаной.

Салат из сныти и щавеля с овощами. 80 г свежей сныти, 50 г щавеля, 50 г картофеля, 10 г моркови, 5 г растительного масла, 15 г острого томатного соуса, соль по вкусу. Отваренные овощи нарезать мелкими ломтиками, положить на них измельченные щавель и сныть, добавить растительное масло, соус и соль.

Салат из листьев борщевика. 100 г листьев борщевика, 50 г зеленого лука, 100 г картофеля, 10—15 г растительного масла, соль, специи. Отваренные в течение 3—5 минут листья измельчить ножом, перемешать с измельченным луком, уложить на ломтики вареного картофеля, заправить растительным маслом и специями.

Салат зеленый из дудника. 60 г молодых побегов дудника, очищенных от кожи, 40 г яблок, 40 г корней сельдерея, 20 г майонеза, уксус, перец, соль по вкусу. Зелень, яблоки и сельдерей нарезать тонкой соломкой, смешать и заправить майонезом и специями. Сверху посыпать рубленой зеленью укропа.

Салат из звездчатки с луком. 100 г свежей травы звездчатки, 100 г зеленого лука, 20 г сметаны, 0,5 вареного яйца, специи по вкусу. Звездчатку и лук измельчить ножом, положив на тарелку, посолить и заправить сметаной, украсить ломтиками сваренного вкрутую яйца, посыпать укропом.

Салат из кипрея (иван-чая). 50—100 г молодых побегов кипрея с листьями, 50 г зеленого лука, 2 столовые ложки тертого хрена, 20 г сметаны, $\frac{1}{4}$ лимона, соль, перец по вкусу. Побеги и листья кипрея опустить в кипяток на 1—2 минуты, дать стечь воде и нашинковать. Добавить измельченный лук, хрен и соль. Перемешать и заправить сметаной с добавлением лимонного сока.

Салат из листьев бедренца-камнеломки и редиса. 40 г листьев бедренца, 10 г редиса, 40 г зеленого лука, 40 г сметаны, 1 яйцо. Оформляется салат ломтиками вареного яйца.

Салат из лука с гравилатом. 50 г молодых листьев гравилата, 50 г зеленого лука, 0,5 яйца, 20 г сметаны, соль по вкусу. Приготовленные листья гравилата и зеленый лук измельчить, положить сверху ломтики яйца, полить сметаной.

Салат из цикория. 200 г молодых побегов цикория, 10 г маргарина, соль по вкусу. Промытые побеги наре-

зять кусочками по 2—3 см, тушить с маргарином 20 минут, добавить соль. Охладить и посыпать мелко нарезанной петрушкой.

Салат из сердечника лугового. 100 г молодых листьев сердечника лугового, 100 г картофеля, 20 г репчатого лука, 20 г сметаны или майонеза, соль, уксус, перец по вкусу. Молодые листья промыть, измельчить и положить сверху на дольки нарезанного картофеля, посыпать измельченным луком, добавить специи, перемешать и заправить сметаной.

Салат из ряски. 30 г ряски, 20 г репчатого лука, 100 г вареного картофеля, 50 г квашеной капусты, 20 г сметаны, 1 яйцо, соль, специи по вкусу. На нарезанный ломтиками картофель положить кольца репчатого лука, посыпать измельченным вареным яйцом. Промытую ряску перемешать с капустой, поместить в центре тарелки, сверху полить сметаной.

Салат из рогоза. 150 г молодых побегов рогоза, 30 г щавеля, 10 г растительного масла, соль, уксус, перец по вкусу. Молодые побеги рогоза, еще не вышедшие из земли (длиной 3—5 см), тщательно промыть; порезать на кусочки длиной 2—3 см, отварить в соленой воде, воду слить. Щавель измельчить на мясорубке, добавить соль, перец, уксус, перемешать и соединить с отваренным рогозом.

Салат из корней тростника. 300 г корней тростника, 60 г тертого хрена, 60 г щавеля, 40 г сметаны, соль по вкусу. Промытые корни тростника отварить в подсоленной воде, измельчить ножом на части длиной до 2 см, добавить хрен, измельченный щавель, посолить и заправить сметаной.

Салат из жерухи. 100 г молодых стеблей и листьев жерухи, 100 г зеленого лука, 20 г сметаны, 0,5 вареного яйца, укроп и соль по вкусу. Промытые листья и побеги жерухи уложить в кастрюлю, залить кипятком и выдерживать 5 минут. Затем измельчить, перемешать с мелко нарезанным луком, посолить, уложить на тарелку, заправить сметаной и посыпать рублеными яйцами и укропом.

Салат из чистяка. 100 г зелени чистяка весеннего, 200 г вареного картофеля, 20 г растительного масла, соль, уксус или горчица по вкусу. Вареный охлажденный картофель нарезать ломтиками, посыпать измельченными листьями чистяка и заправить солью, растительным маслом, уксусом или горчицей.

Салат из огурцов и листьев гулявника. 50 г молодых

листьев гулявника, 100 г свежих огурцов, 50 г зеленого лука, 1 яйцо, 40 г сметаны или майонеза. Лук и гулявник мелко нашинковать, огурцы нарезать тонкими ломтиками. Сметану и майонез добавить перед подачей на стол. Украсить салат ломтиками яйца.

Салат из зеленого лука и листьев гулявника. 25 г молодых листьев гулявника, 150 г зеленого лука, 20 г сметаны, 1 яйцо, соль по вкусу. Лук и гулявник мелко нарезать, посолить, заправить сметаной и посыпать рубленым вареным яйцом.

Салат из ярутки. 200 г листьев ярутки, 200 г картофеля, 30 г майонеза или салатной заправки, соль по вкусу. Вареный картофель нарезать ломтиками, сверху положить измельченные листья ярутки, посолить и залить сметаной или майонезом.

Салат из пастушьей сумки и помидоров. 100 г молодых листьев пастушьей сумки, 60 г помидоров, 60 г свежих огурцов, 1 яйцо, 40 г сметаны или салатной заправки, соль по вкусу. Листья пастушьей сумки мелко нашинковать и уложить на ломтики огурцов и помидоров. Сверху положить кружочки вареного яйца. Перед подачей полить сметаной.

Салат овощной с календулой. 100 г свежих огурцов, 60 г зеленого лука, 60 г цветочных корзинок календулы, 1 яйцо, 40 г сметаны, специи, укроп по вкусу. Огурцы очистить и нарезать тонкими ломтиками. Тщательно вымытые лук и календулу измельчить и положить на тарелку, украсить ломтиками вареного яйца. В центре на салат положить сметану. Посолить, посыпать измельченным укропом.

Салат из манжетки. 25 г зеленого лука, 15 г тертого хрена, 20 г сметаны, соль. Листья манжетки вымыть, опустить на 1 минуту в кипящую воду, охладить и затем измельчить ножом. Смешать с измельченным луком и хреном, посолить и заправить сметаной.

Салат из кровохлебки с картофелем. 50 г картофеля, 40 г молодых листьев кровохлебки, 20 г зеленого лука, 20 г сметаны, соль по вкусу. Вареный картофель нарезать ломтиками. Листья кровохлебки выдержать в кипятке 1 минуту, затем отделить от воды и измельчить вместе с луком. Посыпать картофель, посолить и заправить сметаной.

Салат из настурции. 100 г листьев настурции, 100 г картофеля, 30 г укропа, 40 г сметаны или майонеза, 2 яйца, соль, перец по вкусу. Отваренный картофель

очистить, нарезать кубиками, добавить мелко рубленные листья настурции и укропа, соль, перец, сметану, перемешать, украсить вареным яйцом.

Салат из татарника с сыром. 100 г листьев татарника, 50 г сыра, 1 столовая ложка майонеза, соль, уксус по вкусу. Листья татарника залить кипятком, выдержать в нем 5—10 минут, измельчить на мясорубке, посолить, заправить уксусом, выложить на тарелку рядом с тертым сыром. Сыр полить майонезом.

Салат из татарника с чесноком и хреном. 100 г листьев татарника, 2 столовые ложки тертого хрена, 5 долек чеснока, соль, уксус по вкусу. Листья татарника залить кипятком, выдержать в нем 5—10 минут, измельчить на мясорубке, добавить хрен, мелко нарезанный чеснок, соль, уксус. Дать постоять на холоде 1—2 часа.

Салат из чертополоха со щавелем. 50 г листьев чертополоха, 50 г щавеля, 20 г репчатого лука, 100 г вареного картофеля, 1 вареное яйцо, 20 г сметаны, соль, специи по вкусу. После удаления колючек листья чертополоха отварить в подсоленной воде в течение 10 минут, измельчить ножом. Добавить измельченный щавель и нарезанный ломтиками картофель. Сбоку на тарелку положить кольца лука и измельченное вареное яйцо. Полить салат сметаной, посыпать мелко рубленным укропом. При желании добавить по вкусу соль и специи.

Салат с тысячелистником. 150 г квашеной капусты, 25 г зеленого лука, 5 г зелени тысячелистника, 10 г растительного масла, специи по вкусу. В подготовленную для салата капусту добавить измельченный лук, молодые листья тысячелистника, выдержанные в кипятке 1 минуту, посолить, перемешать и заправить растительным маслом.

Салат из козлородника. 200 г молодых стеблей и листьев козлородника, 50 г зеленого лука, 40 г сметаны, соль. Стебли и листья козлородника отбить деревянным молотком и выдержать одну-две минуты в кипятке. Снять кожицу со стеблей. Всю зелень нашинковать, посолить и заправить сметаной.

Салат с донником. 25 г молодых листьев донника, 50 г свежих огурцов, 25 г зеленого лука, $\frac{1}{4}$ яйца, 20 г сметаны или майонеза. Огурцы нарезать тонкими ломтиками, посыпать нашинкованным луком и донником, украсить ломтиками яйца и перед подачей заправить сметаной или майонезом.

§ 4. Холодные закуски и приправы

Капуста соленая с мятой. При засолке капусты мяту уложить в кадку или бочку послойно, после каждого слоя капусты (толщиной 10—15 см) кладут 3—4 веточки.

Огурцы соленые с мятой. При засолке огурцов в трехлитровые банки мяту закладывают на дно вместе с укропом, листьями вишни и дуба. Так же солятся огурцы с мелиссой.

Паста с ряской. 20 г ряски, 20 г сливочного масла, 2 чайные ложки тертого хрена. Все компоненты перемешать и использовать пасту для бутербродов.

Икра из ярутки, моркови и крапивы. 100 г листьев ярутки, 100 г моркови, 50 г крапивы, 15 г жира, 20 г сметаны, горчица, соль, уксус по вкусу. Промытую зелень и морковь измельчить на мясорубке, потушить со сметаной и жиром. За 5 минут до готовности добавить горчицу, соль, уксус.

Корни татарника в сметане. 100 г корней татарника, 50 г петрушки, 200 г свеклы, 40 г сметаны, специи по вкусу. Вареную свеклу нарезать брусочками, сверху положить отваренные и пропущенные через мясорубку корни татарника, заправить сметаной и украсить петрушкой. Специи добавить по вкусу.

Рыба отварная с черемшой. 150 г отварной рыбы охладить, 150 г черемши пропустить через мясорубку, добавить специи по вкусу, перемешать и подать к рыбе в качестве гарнира.

Паста из зелени чистяка. 100 г зелени чистяка, 200 г сливочного масла, соль, горчица по вкусу. Зелень чистяка отварить в подсоленной воде, измельчить на мясорубке или растереть пестиком, перемешать со сливочным маслом и горчицей. Использовать для намазывания на хлеб, подаваемый к первым и вторым блюдам.

§ 5. Первые блюда из даров природы

Суп из щавеля. В готовый мясной бульон добавить измельченный щавель и жареный лук. Варить 10 минут. В готовый суп добавить зелень петрушки и укропа.

Щи зеленые со щавелем. 100 г щавеля, 100 г крапивы, 1—2 картофелины, 1 головка лука, 1—2 яйца и соль по вкусу. Сварить в подсоленной воде очищенный картофель, добавить промытую и измельченную зелень; пова-

рив еще 10 минут, добавить пшеничную муку из расчета 1 столовая ложка на 1 порцию щей, после чего щи довести до кипения. Перед подачей на стол добавить вареное яйцо. Подавать на стол в горячем или в холодном виде.

Щи зеленые из кислицы. В кипящую воду положить нарезанный картофель, через 15 минут — 100 г пассерованного лука, затем 100 г кислицы и варить еще 15 минут. За 5 минут до окончания варки добавить соль, перец, дольки вареного яйца и сметану.

Суп из лебеды. 100 г молодых листьев лебеды, 30 г щавеля вымыть, нашинковать, отварить в подсоленной воде до готовности и охладить. Перед подачей добавить 20 г зеленого лука, 40 г мелко нарезанных свежих огурцов, укроп, заправить сметаной.

Суп из зелени со снытью. 160 г сныти, мальвы, подорожника, спорыша, борщевика (в равных частях), 40 г овсяной крупы, 10 г моркови, 10 г репчатого лука, 10 г жира, 40 г сметаны, специи по вкусу. Сначала варить до полуготовности крупу, затем добавить промытую и измельченную зелень, продолжать варить 20 минут. В конце варки добавить поджаренный лук. Перед подачей на стол заправить суп сметаной.

Суп картофельный с черемшой. 300 г картофеля, 20 г моркови, 20 г репчатого лука, 10—20 г жира, 200 г черемши, 700 г воды или бульона, специи по вкусу. Очищенный картофель нарезать кубиками и варить 10—15 минут, добавить поджаренный лук и морковь, за 10 минут до окончания варки супа добавить измельченную ножом черемшу.

Щи зеленые с ряской. 30 г ряски, 50 г щавеля, 100 г картофеля, 40 г репчатого или зеленого лука, 20 г сметаны, 10 г укропа. Щавель и ряску измельчить на мясорубке, пассерованный лук добавить в щи за 10 минут до готовности. Перед подачей на стол заправить сметаной и укропом.

Щи мясные с ряской. 10 г ряски на 1 порцию щей. В обычные щи мясные, заправленные капустой, в конце варки добавить ряску и кипятить 3—5 минут.

Суп из рогоза. 150 г рогоза, 10 г моркови, 15 г репчатого лука, 5 г жира, 20 г сметаны, 350 мл бульона или воды, соль, уксус по вкусу. Корневища и побеги рогоза тщательно вымыть, порезать на кусочки длиной 3 см, вымочить в уксусе, пропустить через мясорубку, сварить до готовности. Добавить пассерованный лук и морковь,

довести до кипения и перед подачей заправить сметаной.

Суп из жерухи с фрикадельками. 200 г картофеля, 50 г моркови, 50 г зелени жерухи, 25 г репчатого лука, 15 г жиров, 60 г говяжьего фарша, 1 яйцо, соль, томат-паста по вкусу. Картофель и морковь нарезать брусочками, варить в бульоне до полуготовности, затем опустить фрикадельки, приготовленные из мясного фарша, пассерованного лука и сырого яйца.

Суп зеленый из чистяка. 100 г зелени чистяка, 200 г картофеля, 80 г овсяной крупы, 40 г сметаны, соль по вкусу, один литр воды. К разваренной крупе добавить картофель, нарезанный кусочками или ломтиками, и варить до готовности. Посолить, добавить измельченную зелень чистяка, кипятить еще 10—15 минут. Перед подачей на стол заправить сметаной.

Суп с гулявником. 200 г картофеля, 25 г листьев гулявника, 25 г моркови, 25 г репчатого лука, 10 г сливочного масла, 20 г сметаны. Промытые и измельченные листья гулявника и поджаренный лук заложить в суп за 5 минут до окончания варки. Для приготовления супа можно использовать мясо-костный бульон.

Щи зеленые с яруткой. 100 г ярутки, 100 г крапивы, 1—2 картофелины, 1 головка репчатого лука, 1—2 яйца, соль по вкусу. Сварить в подсоленной воде очищенный картофель, добавить промытую и измельченную зелень, варить еще 10 минут, добавить муку пшеничную из расчета 1 столовая ложка на 1 порцию щей, довести до кипения. Перед подачей на стол добавить вареное яйцо. Подавать в горячем или холодном виде.

Суп с пастушьей сумкой. 100 г молодых листьев пастушьей сумки, 600 г воды или мясного бульона, 200 г картофеля, 20 г лука репчатого, 20 г жира, 20 г сметаны. Картофель нарезать дольками и варить до готовности. Добавить измельченную пастушью сумку, поджаренную с луком, довести суп до готовности. Перед подачей заправить сметаной.

Щи мясные с календулой. 200 г говядины, 50 г репчатого лука, 200 г свежей капусты, 200 г помидоров, 100 г моркови, 30 г цветочных корзинок календулы, 200 г картофеля, 10 г сметаны, 20 г жира. Подготовленные капусту и картофель заложить в кипящую воду, кипятить 10 минут, затем добавить пассерованные морковь, лук, свежие помидоры и измельченную календулу. Варить до готовности. Подать в горячем виде. Перед подачей заправить щи сметаной.

Щи зеленые из манжетки, крапивы и щавеля. 50 г крапивы, 100 г свежих листьев манжетки, 20 г щавеля, 25 г моркови, 30 г репчатого лука, 10 г маргарина, 20 г сметаны, 1 яйцо, соль, перец, вода или 350 г бульона. Зелень залить кипятком и выдержать в нем 2—3 минуты. Измельчить ножом. Тушить с жиром 10 минут. Нарезанный картофель варить до полуготовности, заложить зелень, пассерованный лук. Перед подачей заправить сметаной и ломтиками сваренного яйца.

Суп туристический из манжетки и свербиги. 100 г свежих листьев манжетки, 100 г свербиги, 40 г пшена или другой крупы, соль, масло по вкусу. Молодые листья и побеги свербиги измельчить ножом вместе с листьями манжетки. За 10 минут до готовности крупы заложить зелень, посолить и заправить маслом.

Суп с корнями гравилата. 200 г картофеля, 100 г щавеля, 20 г моркови, 10 г корня гравилата, 10 г петрушки, 20 г репчатого лука, 20 г столового маргарина, 20 г сметаны, 350 г мясного бульона. Щавель и корни гравилата, нашинкованные ножом, добавить в суп за 5 минут до его готовности.

Суп из овощей с девясилом. 50 г белокочанной капусты, 200 г картофеля, 40 г моркови, 20 г свежего корня девясила, 20 г репчатого лука, 50 г свежих помидоров, 20 г топленого масла. В кипящий бульон заложить капусту и картофель. За 10—15 минут до готовности супа добавить пассерованный репчатый лук, измельченные корни девясила и помидоры.

Щи зеленые из кипрея. 100 г свежей зелени кипрея, 100 г крапивы, 100 г щавеля, 200 г картофеля, 10 г моркови, 40 г репчатого лука, 20 г маргарина, $\frac{1}{2}$ яйца, 20 г сметаны, соль, специи по вкусу. Зелень погрузить в кипяток на 1—2 минуты, откинуть на сито, чтобы стекла вода, нашинковать и потушить с жиром. Нарезанные морковь и лук пассеровать. В кипящий бульон или воду положить нарезанный картофель, добавить приготовленную зелень и варить до готовности. За 10 минут до окончания варки добавить соль и специи. Яйцо и сметану положить в тарелки со щами при подаче на стол.

Борщ летний со звездчаткой. 100 г свежей травы звездчатки, 100 г зеленого лука, 20 г сметаны, 0,5 вареного яйца, специи по вкусу. Звездчатку и лук измельчить сечкой, положить на тарелку, посолить и заправить сметаной, украсить ломтиками сваренного вкрутую яйца, посыпать укропом.

Борщ из дудника. 100 г молодых побегов дудника, очищенных от кожицы, 60 г свеклы, 50 г белокочанной капусты, 40 г моркови, 10 г петрушки, 40 г репчатого лука, 30 г томатного пюре, 10 г жира, 5 г сахара, 15 г уксуса, 20 г сметаны, 400 г мясного бульона. В кипящий мясной бульон или воду заложить нашинкованную капусту, варить до полуготовности, добавить тушеную свеклу, нарезанную стружкой, дудник, пассерованные морковь, петрушку, лук и специи. Снова довести до кипения и варить 15 минут. Заправить уксусом, солью, сахаром, довести до кипения.

Щи зеленые с борщевиком. 100 г измельченных на мясорубке (или ножом) листьев борщевика, 100 г картофеля, 30 г петрушки, 40 г репчатого лука, 20 г маргарина, половина яйца, 20 г сметаны, 350 г воды или бульона. В кипящую воду или бульон положить картофель, через 15 минут — пассерованный лук, борщевик с петрушкой и варить еще десять минут. Добавить соль, перец, лавровый лист и соус. Заправить яйцом и сметаной при подаче на стол.

Суп простой с медуницей. 150 г медуницы, 150 г мяса, 100 г картофеля, 40 г репчатого лука, 5 г жира, до 50 г воды или бульона, соль, перец по вкусу. Мясо и картофель варить до готовности на воде или в бульоне, добавить измельченную медуницу, пассерованный лук, довести до кипения, добавить по вкусу соль и перец.

Суп из первоцвета с крупой. 160 г листьев первоцвета, 40 г пшена, 20 г моркови, 30 г репчатого лука, 20 г жира, специи по вкусу. Сначала сварить пшено, затем положить туда измельченную зелень и специи, пассерованные морковь и лук, довести до готовности.

Суп из спаржи. 200 г тонкой или средней спаржи косо нарезать, залить $\frac{3}{4}$ л горячей воды, потушить с небольшим количеством соли и сливочного масла и откинуть на дуршлаг. Сделать подливу, для чего 20 г маргарина, 20 г муки и отвар смешать и заправить яйцом. Яйцо лучше всего размешать в молоке, которое очень хорошо для супа, но его нельзя еще раз варить, так как оно свернется. В суп добавить немного сливочного масла и в конце варки положить кусочки спаржи.

Суп из хвоща полевого. 300 г пестиков хвоща полевого, 300 г картофеля, 40 г сметаны, соль по вкусу. Картофель, нарезанный дольками, варить в воде до готовности, добавить измельченные пестики хвоща полевого, довести до кипения.

§ 6. Вторые блюда с лесными дарами

Жаркое из свинины с клевером. Взять 200 г мяса свинины, 10—20 г сала, 400 г листьев клевера, соль, острый соус по вкусу. Мясо отварить до полуготовности, затем пожарить. Листья клевера потушить в небольшом количестве воды и жира, добавить соль, перец и подать на гарнир к жареному мясу. Заправить острым соусом.

Корневища рогоза, тушеные с картофелем. 200 г молодых корневищ и побегов рогоза, 150 г картофеля, 5 г укропа, 10 г жира, специи по вкусу. Корневища и побеги рогоза тщательно вымыть, нарезать на кусочки длиной 2—3 см, отварить в подсоленной воде, воду слить, соединить рогоз с картофелем, нарезанным брусочками, добавить жир, соль и жарить до готовности. Перед подачей добавить укроп.

Пюре из рогоза. 500 г молодых корневищ и побегов рогоза, 1 стакан тертого хрена, соль, уксус по вкусу. Побеги и корневища рогоза измельчить на мясорубке, добавить хрен, соль, уксус, перемешать и оставить в холодильнике на сутки. Использовать в качестве приправы к острым мясным и рыбным блюдам.

Пюре из сусака. 200 г корней сусака, 50 г репчатого лука, 50 г щавеля, соль, перец по вкусу. Промытые корни варить 15—20 минут, пропустить через мясорубку, добавить измельченный щавель, пассерованный лук, соль, перец и варить до готовности. Подавать как самостоятельное блюдо или использовать в качестве приправы к жареному мясу.

Пюре из корней тростника. 200 г корней тростника, 60 г крапивы, 60 г репчатого лука, 10—20 г растительного масла, соль, уксус по вкусу. Корни тростника отварить, измельчить на мясорубке, добавить поджаренный лук и крапиву, посолить и заправить уксусом.

Печеные корни камыша озерного. Молодые корни поместить в золу костра или в духовку и испечь до готовности. Снять кожуру и есть как картошку с солью.

Пюре из жерухи. 1 кг зелени жерухи, 100 г растительного масла, перец по вкусу. Молодые листья и стебли жерухи измельчить на мясорубке, добавить растительное масло, соль, перец по вкусу, перемешать и использовать как приправу к супам и вторым блюдам.

Листья манжетки, тушеные с мясом. 200 г свежих листьев манжетки, 400 г мяса, 60 г репчатого лука, 2 картофелины, соль, специи по вкусу. Поставить варить

мясо в низенькой кастрюле или жаровне. За 15—20 минут до готовности мяса добавить измельченные ножом листья манжетки и лук. Добавить соль, перец, лавровый лист по вкусу и тушить до готовности.

Корни хмеля отварные. 200 г хмеля, 800 г воды, 10 г соли. Промытые и нарезанные корни хмеля отварить в подсоленной воде и подавать в качестве гарнира к мясным и рыбным блюдам.

Корни хмеля жареные. 200 г корней хмеля, 40 г жиров, 6 г соли, 1 головка репчатого лука. Корни хмеля отварить в подсоленной воде, пожарить в масле, смешать с пассерованным луком и продолжать жарение еще 3—5 минут. Подавать как гарнир или как самостоятельное блюдо.

Картофель, фаршированный чертополохом и сыром. 400 г картофеля, 200 г листьев чертополоха, 100 г тертого сыра, 60 г сметаны, соль, специи по вкусу. После удаления колючек листья чертополоха измельчить на мясорубке и перемешать с тертым сыром. Полученной массой фаршировать очищенные и подготовленные клубни картофеля, залить сметаной каждый клубень и запечь в духовке. Картофель приготовить следующим образом. Клубни средней величины вымыть, очистить от кожуры, срезать нижнюю часть, чтобы придать клубню устойчивость, верхнюю часть также срезать, чтобы в дальнейшем использовать как крышку. Затем в клубне сделать углубление для фарша. После наполнения клубней фаршем закрыть их «крышками» и поставить на сковороду или противне в духовку, как сказано выше.

§ 7. Целебные напитки

Напиток «Девять сил». 300 г свежих или 50 г сухих корневищ девясила, от 100 до 150 г сахарного песка, полстакана сока клюквы, 1 л воды. Свежие корневища девясила нарезать кусочками и кипятить в воде 20 минут (сухие — 25).

Отвар процедить, добавить в него сахарного песка и сока клюквы, размешать и охладить.

Наливка из ягод черной бузины. 200 г сиропа из ягод, 1 л водки, 1 стакан воды. Сироп развести водой, влить водку и оставить на 3—4 дня.

Кедровый бальзам. 1 кг вымытых орехов засыпают в трехлитровую банку, добавляют 1 кг сахарного песка, заливают литром водки. Настаивают в теплом месте, пе-

риодически встряхивая, трое суток, затем сливают получившуюся коричнево-красную жидкость. Оставшиеся орехи еще дважды заливают литром водки и, настояв, как и в первый раз, сливают полученный экстракт. После этого все три извлечения смешивают, разливают в бутылки темного стекла и хранят в темном месте. Букет бальзама богат необыкновенно, а аромат сравним лишь с ароматом кедровой тайги.

Настой из игл сосны и ели. 300 г оснований игл сосны или ели промыть, немного просушить полотенцем и тщательно растереть в ступке с небольшим количеством сахара (1—2 столовые ложки). Поместить все в эмалированную кастрюлю, добавить немного лимонной цедры и залить 1 л кипящей воды. Через 1 час после настаивания слить настой через дуршлаг, добавить мед по вкусу (1—2 столовые ложки) и немного (1—2 чайные ложки) любого сиропа или варенья (для цвета), все перемешать, перелить в стеклянную посуду и поставить в холодильник для охлаждения и отстаивания. Для подачи на стол следует использовать верхний прозрачный слой настоя. Разлить его по бокалам и добавить по одной ложке мороженого. Пить такой напиток лучше через соломинку.

Настой из игл сосны или ели может быть использован и с лечебной целью благодаря своему желчегонному, мочегонному и противовоспалительному действию.

Напиток с мятой перечной. Свежую (несколько веточек) или сухую (2 столовые ложки) перечную мяту заварить крутым кипятком (500 г) и оставить настояться 15—20 минут. Настой процедить и добавить к нему 2—3 столовые ложки меда и сок одного лимона. Общий объем напитка довести до 3 л кипяченой охлажденной водой. Подавать к столу в охлажденном виде. Напиток не только приятен, но и исключительно богат витаминами, а благодаря содержанию мяты может быть использован для снятия тошноты, а также при ряде спастических состояний желудочно-кишечного тракта, спазмах коронарных сосудов сердца.

Наливка из рябины. 2 кг плодов рябины, 1 л воды, 500 г сахара. Ягоды размять, залить водой, всыпать сахарный песок. Через 4—5 дней сок отжать, слить в бутылки, закрыть пробками и оставить в прохладном месте на 30—40 дней уложенными горизонтально.

Напиток боярышника с суслем. 4 столовые ложки пюре из боярышника, 4 столовые ложки концентрата кваса промышленного производства, 4 чайные ложки меда, 4 ста-

кана холодной кипяченой воды. Все компоненты перемешать и подавать с кубиками льда.

Напиток из ежевики с медом. 1 стакан сока плодов, 1 столовая ложка меда, 2 стакана воды. Воду нагреть до кипения, развести мед, добавить сок, довести до кипения и охладить.

Напиток безалкогольный из лабазника. 50 г свежих цветков лабазника, 60 г меда, 1 л воды. Цветки довести до кипения, настоять 30 минут, добавить мед. Применять в холодном виде.

Простой сбитень. В 6 л кипящей воды добавляли 0,5 кг меда, 0,75 кг белой патоки, 5—10 г пряностей и кипятили 30 минут. К столу подавали горячим.

Квас с аиром. В полученный обычным способом квас добавить свежеприготовленный отвар аира из расчета: 1 стакан на 3 литра кваса.

Малиновый квас. Для получения 5 л напитка 800 г перебранных и промытых плодов малины слегка разминают, заливают 4 л горячей кипяченой воды и доводят до кипения. Настаивают 2—3 часа, процеживают, затем добавляют 25 г разведенных в воде дрожжей, 250 г сахарного песка, 3 г лимонной кислоты и ставят для брожения.

Квас рябиновый. 1 кг плодов рябины, 2 стакана сахара, 4 л воды, 10 г дрожжей. Отобранную и бланшированную ягоду рябины размять, залить водой и варить 10 минут. Сок процедить, добавить в него сахарный песок, охладить. Добавить разведенные дрожжи, хорошо перемешать, разлить в бутылки, закрыть пробками и поставить на 3 дня в прохладное место.

Имбирный квас. В эмалированную посуду с 12 л воды кладут 6 мелко нарезанных корешков имбиря, 1 кг черной кондитерской патоки и 3 мелко нарезанных лимона с кожицей, но без зерен, смесь хорошо проваривают, затем охлаждают до 25 °С, добавляют 2—3 ложки жидких дрожжей, тщательно перемешивают и оставляют для брожения в теплом месте. Когда квас хорошо забродит, а гуща и лимоны поднимутся наверх, его фильтруют через несколько слоев марли, разливают в бутылки из-под шампанского, которые закупоривают и укладывают на лед или в погреб. Через 6—7 дней квас готов к употреблению.

Лимонный квас. Вскипятить 5 л воды, добавить к ней 3—4 нарезанных на дольки лимона и 1 стакан сахарного песка. Смесь остудить до 25—30 °С, прибавить 15—20 г дрожжей и 1,5 стакана сахарного песка и поставить в теплое место. Через несколько часов квас перенести

на холод, добавить немного изюма и оставить на 1—2 дня, после чего разлить в бутылки.

Тминный квас. На 800 г ржаного хлеба — 6—7 л воды, 2 стакана сахарного песка, 1 стакан дрожжевой закваски, 50 г тмина.

Для приготовления дрожжевой закваски треть палочки дрожжей смешать с 1 стаканом теплой кипяченой воды, 1 чайной ложкой сахара, 1,5 стакана муки и оставить в теплом месте на 1,5—2 часа.

КАКИХ ВИТАМИНОВ ТЕБЕ НЕ ХВАТАЕТ?

Витамин А — аксерофтол

Ежедневная норма:

для женщин — ок. 4000

для мужчин — ок. 5000

Для гиповитаминоза А характерно нарушение сумеречного зрения, так называемая куриная слепота. Попробуйте время от времени проверять свою зрительную реакцию при помощи такого опыта: войдите из светлого помещения в темное (например, из ярко освещенной комнаты в темную) и заметьте, сколько пройдет секунд, прежде чем глаза привыкнут к темноте и начнут различать очертания предметов. Если от одной до восьми, то витамина А в вашем организме достаточно, если от восьми до двенадцати, то надо пополнить запасы аксерофтола, если же больше двенадцати секунд, то лучше не откладывая обратиться к врачу и пройти курс лечения.

Где найти витамин А? В форме провитамина (получившего название каротина) он имеется во всех овощах и фруктах оранжевого и темно-зеленого цвета, например, в помидорах, моркови, рябине, дыне, брюссельской и листовой капусте, шпинате и т. д. Хорошими источниками витамина А являются масло, молоко, сыры и, особенно, рыбий жир и печень.

Витамин В₁ — тиамин

Ежедневная норма:

для женщин — ок. 1,0 мг

для мужчин — ок. 1,4 мг

Для гиповитаминоза В₁ характерны склеротические явления, забывчивость. Выходя в другую комнату мы вдруг совершенно забываем, зачем шли. Или не можем

вспомнить самых простых слов, например, что стол называется столом, становится трудно сосредоточиться. Пропадает аппетит. Случаются нарушения координации движений, начинают путаться мысли. Недостаточность витамина В₁ приводит к развитию воспаления нервов (так называемых полиневритов), появлению прострелов, болей седалищного нерва и т. п. Ежедневный прием пяти таблеток тиамина может оказаться очень благотворным в подобных случаях. Заметим, что нередко «благодарить» за недостаточность тиамина в организме надо натуральным кофе: крепкий черный кофе, да еще употребляемый излишне часто, способен полностью «съесть» витамин В₁.

А где найти этот витамин?

Как и все витамины группы В, он есть в дрожжах — пивных и обычных, а также в ростках и зернах пшеницы, в отрубях, в печени, фасоле, горохе, сое, бобах... В гречневой каше, овсяных хлопьях, ржаном хлебе и баранине.

Остается только добавить, что тиамин хорошо растворим в воде и легко окисляется кислородом воздуха. Так что оставляя на ночь замоченный горох, а утром сливая эту воду, мы... вместе с водой сливаем и витамин В₁.

Витамин В₂ — рибофлавин

Ежедневная норма:

для женщин — ок. 1,2 мг

для мужчин — ок. 1,6 мг

Для гиповитаминоза В₂ характерен «бледный» язык, недостаточность витамина В₂ проявляется также в нарушениях кожных и слизистых покровов: в углах рта образуются трещинки и язвочки, шелушится кожа, воспаляется слизистая глаз. Может возникнуть анемия. Иногда появляются мелкие морщинки над верхней губой, которые шутливо называют «гримасой ханжи», а которые на самом деле являются сигналом гиповитаминоза В₂.

Где найти этот витамин? Как обычно — все витамины группы В есть в дрожжах. Рибофлавин содержится в порошковом молоке, твороге, яйцах, баранине, макрели, молочной сыворотке и пахте...

Витамин В₃ — ниацин (РР)

Ежедневная норма:

для женщин — ок. 13 мг

для мужчин — ок. 18 мг.

Для гиповитаминоза РР характерны бессонница, головные боли, поносы, воспалительные изменения кожных покровов (пеллагра). В случаях тяжелого авитаминоза РР могут начаться галлюцинации, тяжелые психические

заболевания, умственные расстройства, слабоумие. Недостаточность витамина РР может возникнуть вследствие слишком интенсивного курса похудения (потеря за короткий срок нескольких десятков килограммов), поскольку в пищу, которую принимают в этот период, может не хватать именно ниацина.

Наиболее богаты витамином РР дрожжи, печень, тунец, семена подсолнуха. Кроме того, хорошими источниками ниацина являются ржаной хлеб, ростки пшеницы, фасоль, горох, соя...

Витамин РР, как и прочие витамины группы В, растворим в воде, поэтому для его сохранения следует избегать длительного вымачивания продуктов.

Витамин В₆ — пиридоксин

Ежедневная норма:

для женщин — ок. 2 мг

для мужчин — ок. 2,2 мг

Для гиповитаминоза В₆ характерно ожирение, причем любопытно, что похудеть тогда очень трудно: еда ограничена до минимума, а избавиться от излишков жировых тканей не удастся. Ведь, чтобы жиры «сгорали», необходимо иметь в организме витамин В₆. Помимо того недостаточность витамина В₆ может вызывать состояние депрессии, тяжелые нервные расстройства, кожные воспаления, даже летаргию, задерживать воду в организме.

Где найти пиридоксин? Это витамин группы В, значит он имеется в дрожжах, ростках и зернах пшеницы, ржаном хлебе и твердых кашах. Хорошим источником витамина В₆ являются бананы, яйца, свинина, капуста, морковь, фасоль, орехи, семена подсолнечника и тыквы, гречневая каша и отруби, а также рыба.

Витамин В₁₂ — кобаламин

Ежедневная норма:

для женщин и мужчин — ок. 3 микрограммов

Для гиповитаминоза В₁₂ характерна анемия с сердечными припадками, которую некогда называли «злокачественной анемией». Недостаточность витамина В₁₂ может вызывать также общее ослабление, потерю веса, болезненный язык...

В наши дни злокачественная анемия уже не относится к неизлечимым заболеваниям, как это было раньше. Да и потом нормальные, здоровые люди, при сбалансированном питании не должны беспокоиться о потребности в этом витамине, потому что наша бактериальная флора синтезирует его в достаточных количествах. Разве что

позади тяжелое заболевание, когда пришлось пройти курс лечения антибиотиками и вся флора уничтожена, но врач всегда рекомендует пить катык, кефир, простоквашу и т. п., поскольку кисломолочные продукты способны замечательно восстанавливать нашу бактериальную флору, которая производит не только витамин В₁₂, но и другие витамины группы В, правда, обычно в количестве, недостаточном для полного обеспечения потребностей организма.

Фолиевая кислота

Ежедневная норма:

для мужчин и женщин — ок. 400 микрограммов

Для гиповитаминоза В_с характерно малокровие, появляется анемия, возникают головокружения. Все эти симптомы можно излечить только фолиевой кислотой и никаким другим средством. Не помогут «железо» и другие «верные» препараты. Как указывает само название, фолиевая кислота имеется в листьях («*folium*» означает в переводе с латыни «лист»), то есть в зелени петрушки, в салате, капусте, свекле, а также в огурцах, горохе, фасоли, чечевице, сое, апельсинах.

Первыми признаками недостаточности витамина В_с бывают повышенная утомляемость, поносы, частое, поверхностное дыхание.

Витамин С — аскорбиновая кислота

Ежедневная норма:

для женщин и мужчин — ок. 70 мг

Популярная «аскорбинка» — наверное, один из самых известных витаминов, и все же... здесь есть свои секреты. Дело в том, что наш организм не умеет, оказывается, запасать впрок аскорбиновую кислоту, необходимо ежедневно снабжать его новой порцией витамина С. Тем не менее в аварийных ситуациях, например, при начале инфаркта миокарда вся имеющаяся в крови аскорбиновая кислота спешит спасти больное сердце.

В минуту сильного гнева, внезапного волнения мы способны моментально «сжечь» вплоть до 3000 мг витамина С. Минимальная суточная доза аскорбиновой кислоты равна от 30 до 70 мг, но бывает, что и 100, и 200, и 1000 мг могут оказаться недостаточными.

Гиповитаминоз С проявляется в воспалении десен, повышенной ломкости и кровоточивости сосудов (при утреннем туалете зубов кровоточат десны, при легчайших повреждениях тела появляются синяки и т. д.). Кстати, такие признаки могут выступать также из-за недостаточности витамина Р или рутина, который облегчает ус-

вояемость витамина С, а также укрепляет стенки капилляров, регулируя их проницаемость. Как правило, витамин Р имеется в аптеках вместе с витамином С (рутиноскорбин).

При недостаточности витамина С понижается сопротивляемость простудным и инфекционным заболеваниям, повышается утомляемость, медленно заживают ранки и царапины, появляется апатия...

Наиболее богатым источником витамина С является в наших условиях шиповник. Для сравнения: в апельсинах его в 23 раза меньше. Шиповник также содержит немало витамина А и других витаминов и минеральных веществ. Большое количество витамина С есть в плодах ракитника, в клубнике, черной смородине, зелени петрушки, паприке, сердечнике, хрене, цитрусовых... В зимнее время сравнительно большие количества витамина С наш организм получает с картофелем, а также со свежей и квашеной капустой.

Как известно, витамин С легко разрушается при обработке продуктов, поэтому важно не забывать, что он быстро растворяется в воде, мало устойчив по отношению к кислороду воздуха и нагреванию. Не переносит контакта с железом (оббитые эмалированные кастрюли), полностью разрушается при соединении с соком из свежих огурцов и т. д.

Витамин С относится к числу антиоксидантов, т. е. защищает от так называемых болезней цивилизации и от злокачественных опухолей. Кроме аскорбиновой кислоты, антиоксидантами являются витамины А, Е и селен.

Витамин Е — токоферол

Ежедневная норма:

для женщин — ок. 12

для мужчин — ок. 15

Для гиповитаминоза Е характерны мышечные спазмы (например, посреди ночи мы вскакиваем с постели, чувствуя мучительную боль в икрах, начинаем массировать мышцы в ожидании момента, когда спазма отступит). Уже спустя несколько дней после приема витамина Е боли полностью исчезают, хотя их причиной может быть также недостаточность магния или железа, однако чаще всего дело в токофероле.

Американки утверждают, что витамин Е повышает сексуальное влечение. И действительно, он прибавляет жизненных сил, оптимизма и активности. При авитаминозе Е происходит дегенерация мышц, может развиваться анемия, дисфункция нервов...

Среди различных продуктов питания, больше всего витамина Е содержится в ростках пшеницы. Аптечные препараты витамина Е обычно являются экстрактом именно из ростков пшеницы. Кроме того, хорошим источником токоферола являются растительные масла (соевое, кукурузное, подсолнечное), сравнительно богаты им зерна пшеницы. Витамин Е относится к числу жирорастворимых витаминов. И все же, если наступает авитаминоз Е, употребление одних лишь продуктов питания может оказаться недостаточным, и тогда необходимо пройти курс лечения. При этом необходим совет врача, который точно определит требуемую дозу. После инфаркта миокарда организм обязательно нуждается в витамине Е, хотя бы для того, чтобы избавиться от физиологического страха и набраться оптимизма, жизненных сил и активности.

Французы считают, что витамин Е действует омолаживающе и усиливает потенцию. А поскольку содержание токоферола в черном хлебе в четыре раза больше, чем в белом, то ржаной хлеб был назван «хлебом любви» или «хлебом любовников».

Исследования американских и израильских ученых показали, что витамин Е превосходно воздействует на пожилых людей. Чем продолжительнее — на протяжении многих лет — они заботятся о снабжении своего организма витамином Е, тем «моложе», здоровее и лучше себя чувствуют, продлевая свою жизнь до ста лет и дольше — это ли не «эликсир долголетия»...

Витамин Д — кальциферол

Ежедневная норма:

для женщин и мужчин — ок. 200

Витамин Д синтезируется организмом под воздействием солнечных лучей. Кроме того, мы умеем накапливать его про запас. Так что достаточно немного позагорать на солнышке, чтобы как следует запастись витамином Д.

Для гиповитаминоза Д характерны боли в костях, в позвоночнике, выпадение зубов, ломкость костей (например, переломы конечностей в самых «невинных» несчастных случаях). Нередко, жалуясь на боль в позвоночнике, в костях, мы считаем, что это ревматизм, от которого «нет лекарств». Тем временем пройдя курс лечения витамином Д или позагорав на солнце, подвергая кожу воздействию прямых солнечных лучей, обнаруживаем, что «неизлечимый ревматизм» пропадает. Недостаточность витамина Д (а также кальция и др.) бывает причиной разрежения и размягчения костей (остеопороз и

остеомалация).. А потом... А потом «бабушка встала со стула и сломала руку».

Наиболее правильным ответом на вопрос «где найти витамин Д?» является: на пляже, разумно загорая под солнцем. Кроме того, огромное количество витамина Д есть в рыбьем жире и ворвани, в рыбьих паштетах, весной — в яичных желтках (если кур не держат в закрытых помещениях, и птица имеет полную свободу передвижения и употребления в пищу любого подножного корма).

В следующий раз мы столь же подробно займемся минеральными веществами.

АКУПУНКТУРА БЕЗ ИГОЛОК, ИЛИ ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ

В конце XIX века знаменитый английский ученый М. Фарадей, который первым изобрел электрический мотор, сделал очень мудрое утверждение: «Все школьники знают, что вся материя состоит из атомов, вибрирующих с различной скоростью и потому образующих различные плотности; но мы должны также знать, что вся материя или любое вещество — твердое, жидкое или газообразное — какой бы энергией оно ни обладало, обязано своим происхождением типу электрического заряда (или вибрации), испускаемого этим веществом».

Любая хорошая книга по физике расскажет вам, что энергию нельзя уничтожить, она может только перемещаться. Ее нельзя увидеть, поскольку она невидима, но она может покинуть тело, и когда это происходит, мы становимся все слабее и слабее. Генератором электричества в теле является сердце, если вы когда-нибудь разговаривали с человеком, который имел сердечный приступ, он скажет вам, что ему казалось, будто его энергия истекла из него.

Тело наше электрическое не только по своей природе, но имеет свои положительные и отрицательные полюса. Сердце представляет собой отрицательный полюс, мозг, его правая сторона — положительный полюс. Между сердцем и мозгом должно быть равновесие.

Контактное лечение — это метод соприкосновения электрических центров в теле. Равновесие и хорошее физическое состояние должны быть восстановлены прежде, чем восстановится здоровье.

Акупунктура, применяемая столетиями в странах Востока, представляет собой испытанную систему, создаю-

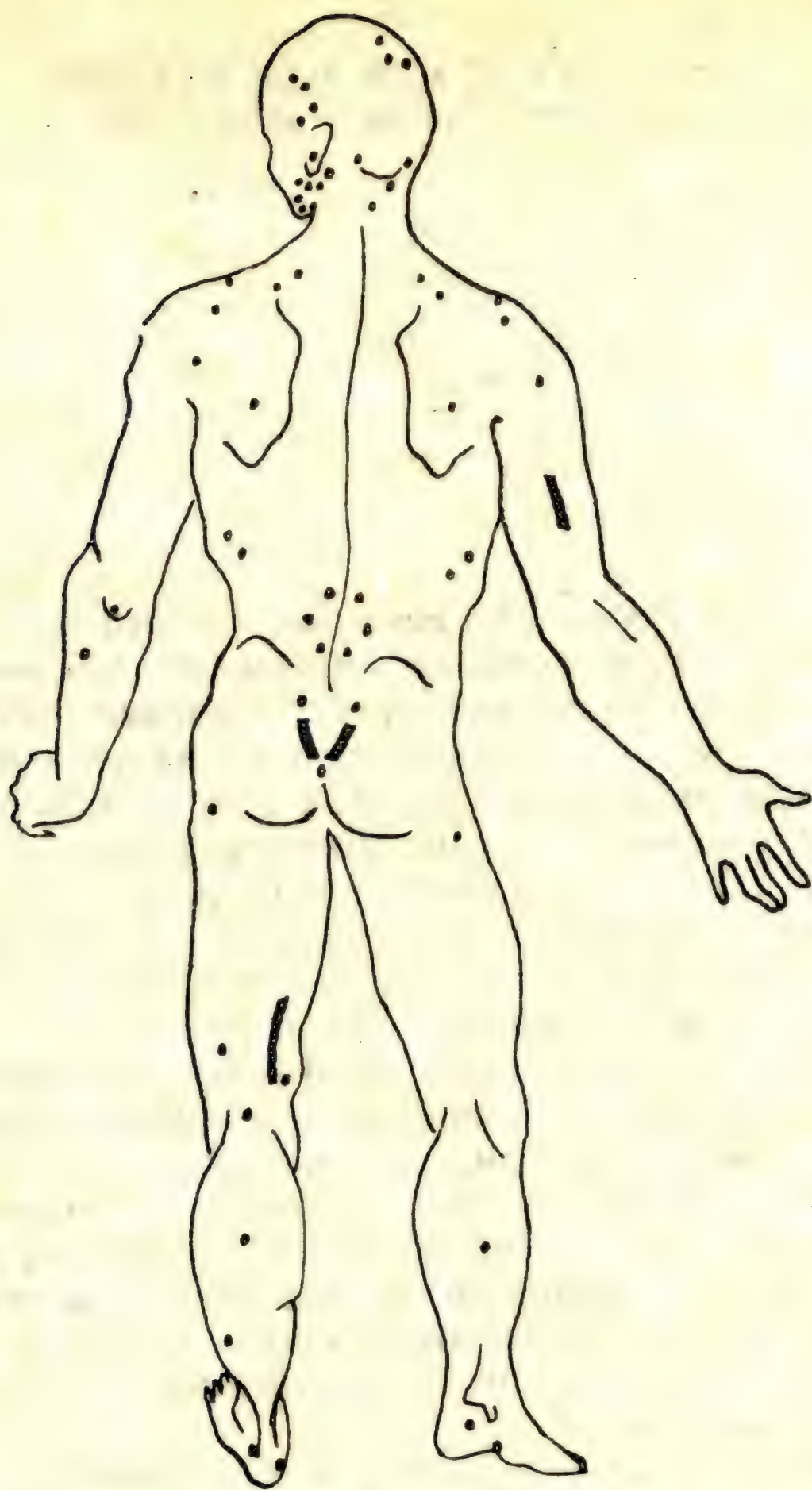


Рис. 1. Точки надавливания на теле (сзади).

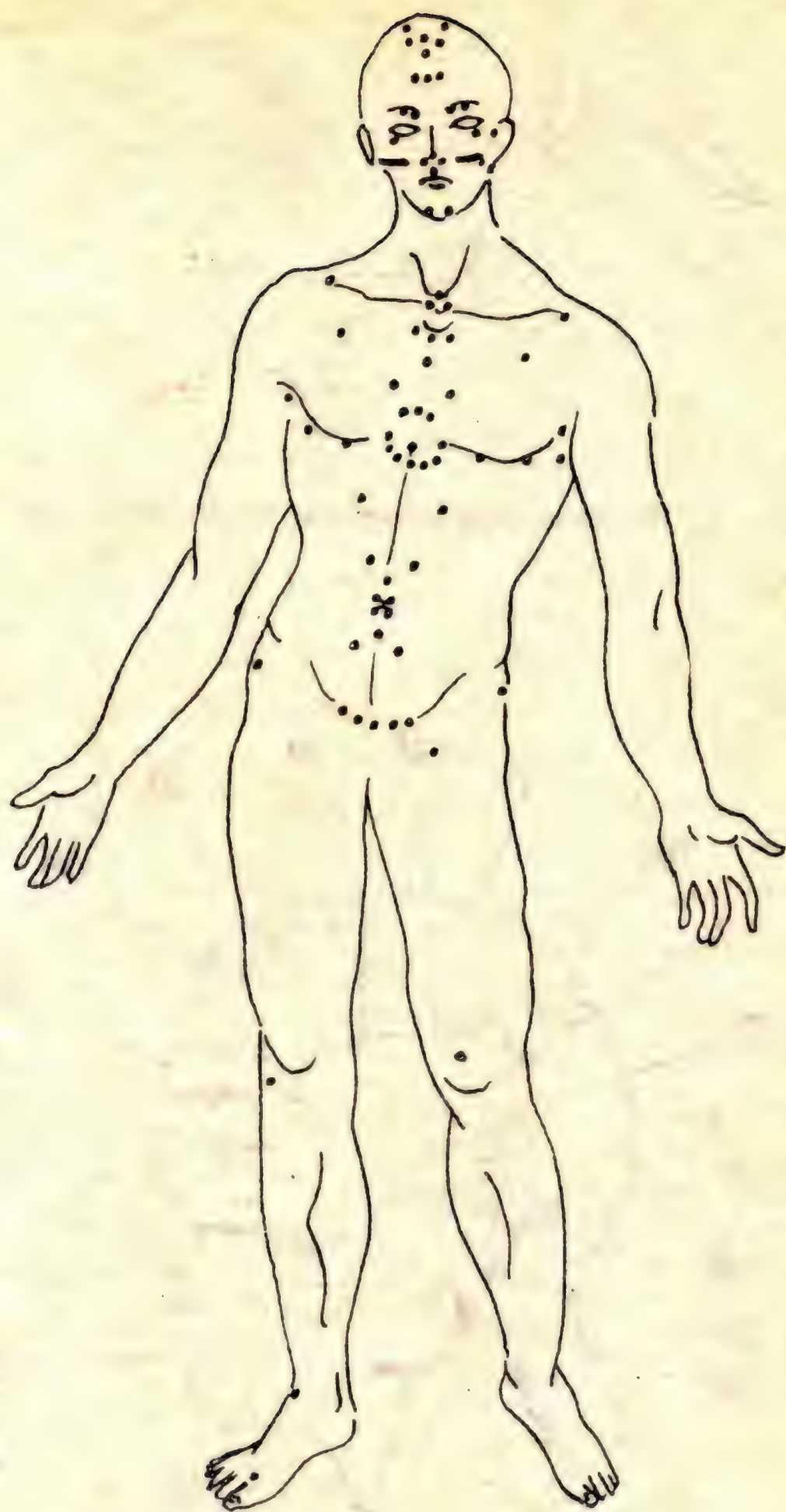


Рис. 2. Точки надавливания на теле (спереди).

щую ровный поток вибрирующей энергии по всему телу путем контакта с различными точками, расположенными на путях, которые связаны с различными органами, железами и клетками. Иглоукалыватель применяет стальные иглы, которые вставляют в определенные точки, отождествленные с различными участками тела и их расстройствами. Путем изменения искаженной вибрации восстанавливается равновесие, и тело может привести само себя в хорошее состояние.

Контактное лечение также подвергает действию различные точки тела (см. рис. 1, 2), связанные с различными участками, железами и органами.

Однако вместо применения иглоукалывания этот метод состоит в надавливании на эти точки кончиками пальцев (см. рис. 3). Если орган, участок тела или железа не в порядке, то связанная с ними точка будет болезненной, что указывает на истечение энергии в этом месте.

Как только вы определили болезненное место, положите на него кончик пальца, сильно нажмите и поддержите так.

Не двигайте палец или двигайте его только по участку, где чувствуется боль. Это надавливание прекратит утечку энергии.

Как только вы прекратили утечку энергии, полярность меняет знак, и энергия течет обратно в ту часть тела, которая теряла ее.

Постепенно вы почувствуете теплоту в органе, который вы лечите, теплота показывает, что началось восстановление энергии.

Когда в точке надавливания больше не будет болезненности, можно быть уверенным, что восстановление закончено.

Акупунктура требует одну или более процедур. Контактная терапия обычно занимает больше времени. В контактной терапии после одной процедуры редко изменяются симптомы. Но чем дольше вы будете обрабатывать точки, тем скорее сделанная работа поможет вам быть снова бодрым и здоровым.

Пожалуйста, помните, что этот или другой метод лечения ничего не вылечивает! Мы можем помочь или воздействовать на природу, но только сама природа является истинным исцелителем.

Начиная с 1956 года контактное лечение широко распространилось во многих странах, почти все могут его применять.

Система безопасна, проста и бесплатна. Вы ничего не потеряете и многое приобретете, если будете стойки и добросовестны, пока не достигнете хорошего самочувствия.

§ 1. Как обрабатывать точки надавливания

Надавливая на любой болезненный центр на голове, лице или теле, вы немедленно начинаете помогать этому органу или этой ткани. Например, если у вас болит колено и не было никакого несчастного случая или растяжения, и точка «43» (которая относится к колену) не болезненна, тогда боль в колене может быть только симптомом, скорее всего болезни почек, в чем вы можете удостовериться. Найдя точку «37» и проверив, не болезненна ли она, лечите почки. Если в своих исследованиях вы нашли болезненную точку и не знаете ее название или номер в перечне точек, лечите ее так или иначе. Она взывает о помощи. Если точка надавливания расположена там, где ее нельзя достать, можно обратиться к помощи.

Можно использовать подушечку указательного пальца; среднего пальца или можно усилить указательный палец, поместив на него средний палец, или можно применить подушечки указательного и среднего пальцев, поместив их рядом. Для некоторых точек, таких как «10М» или «17», намного легче использовать подушечку большого пальца (см. рис. 3).

Изучив энергетические центры тела и обнаружив, что один из них при прикосновении причиняет боль, сделайте прежде всего небольшое быстрое круговое движение указательным или средним пальцем. Это массажное движение. Для непредвиденного случая каждая семья должна иметь лечебные сведения, чтобы оказать доврачебную помощь. Не забывайте, что все люди индивидуальны. Приведенные схемы (рис. 4, 5, 6) показывают размещение контактных точек, но так как вы можете быть более худым или более толстым, или иметь другое строение, ваша контактная точка может быть слегка смещена. Это не является проблемой. Даже если вы не знаете название точки или с каким органом она связана, лечите эту болезненную точку: болезненность указывает на то, что энергия утекает, а это необходимо исправить.

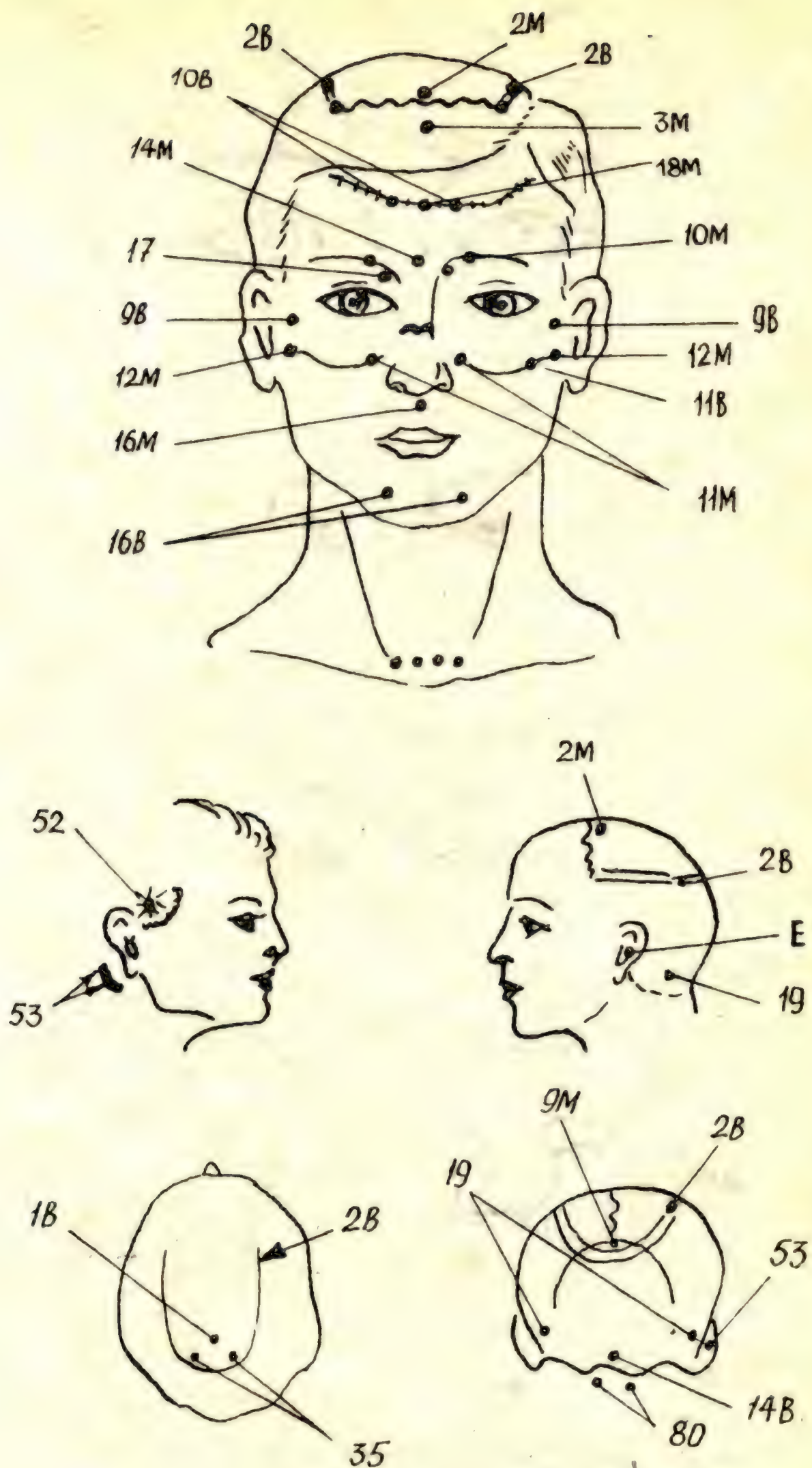


Рис. 5. Точки надавливания на голове.

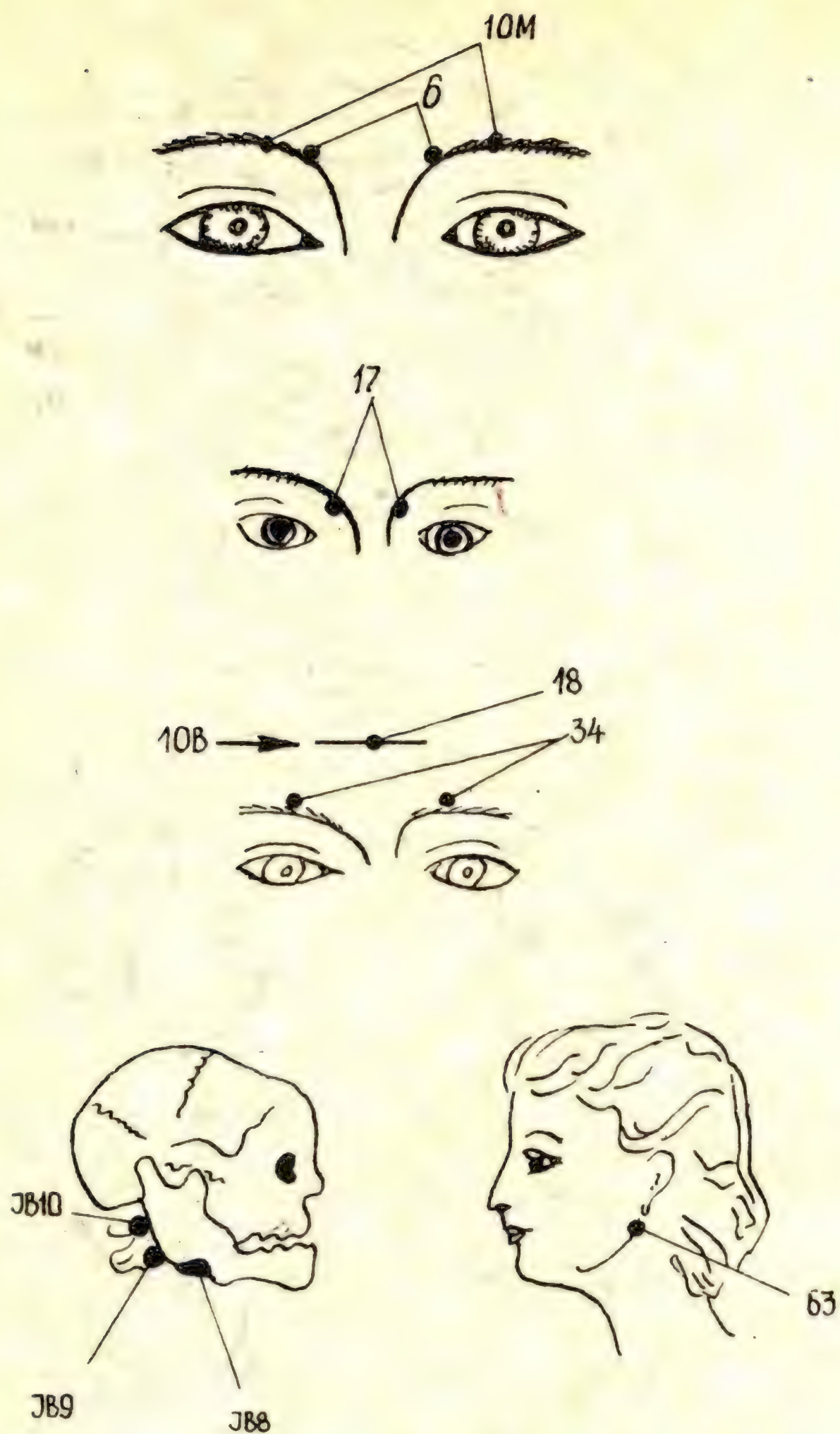


Рис. 6. Точки надавливания в лицевой части головы.



Рис. 7. Точки надавливания для снятия головной боли и болезненных ощущений в области глаз.

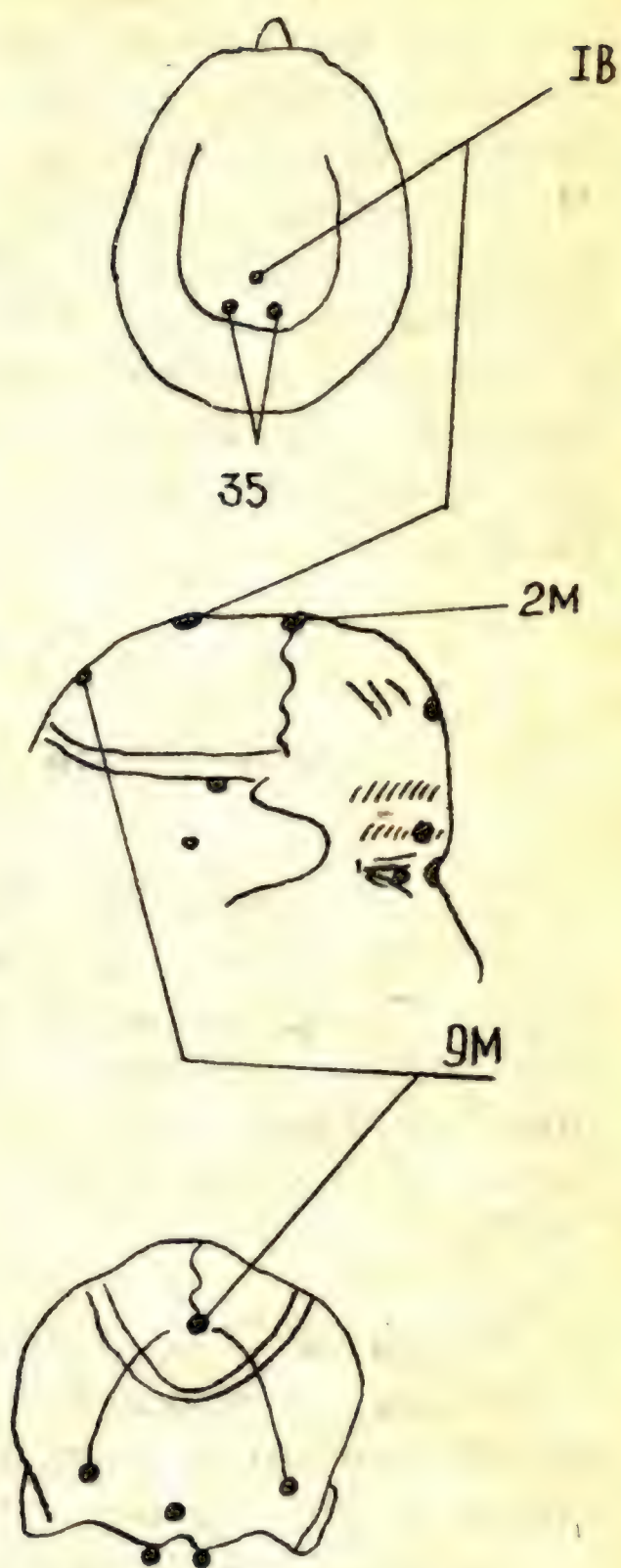


Рис. 8. Точки надавливания для снятия спазма в брюшной полости, лечения метеоризма, расстройства желудка, мозга, уменьшения отеков ног, одутловатости, вывода из организма избыточной жидкости.

§ 2. Как часто обрабатывать точки надавливания

Всегда применяйте только такое надавливание, которое вы можете вытерпеть. Нажим на точки должен быть сильным, но не до такой степени, чтобы вызвать острую боль. Помните, что чрезмерно нажимать нельзя. Чем дольше и чаще, тем лучше. Во всех серьезных и острых случаях обрабатывайте точку в первую неделю ежедневно, затем 2—3 раза в неделю, наконец один раз в неделю. Это определяется вашими собственными потребностями. Иногда требуется много времени, в другой раз ваше состояние будет реагировать до невероятности быстро.

§ 3. Точки надавливания на голове

Точка 2М. Передний родничок (рис. 7). Расположена непосредственно на переднем родничке (мягкое место) в передневерхней части головы. Эта точка должна контролировать черепную жидкость. Если у вас сжимающая головная боль и вы чувствуете, будто ваша голова разрывается на части, тогда почти всегда помогает точка 2М.

Точка 35. Соматическая, т. е. относящаяся ко всему организму, и мозжечок (рис. 7). Эти два центра снимают некоторые типы глазных болей. Они расположены по обе стороны: от точки 1В на расстоянии приблизительно 2,5 см позади этой точки. Вместе с точкой 1В они напоминают по форме пирамиду.

1В, 2М, 9М, 35

Точка 1В. Нервное сплетение сердца, привратниковая заслонка желудка (рис. 8). Расположена в центре верхней части темени на голове впереди заднего родничка (мягкое место) на расстоянии приблизительно 2,5 см. Эта точка ведет к привратнику или к нижней заслонке желудка, а также к центральному нервному сплетению сердца. Она используется при спазмах в брюшной полости, метеоризме и расстройстве желудка. Некоторые люди чувствуют эффект от обработки этой точки во всем теле в виде поколачивания от головы до ног.

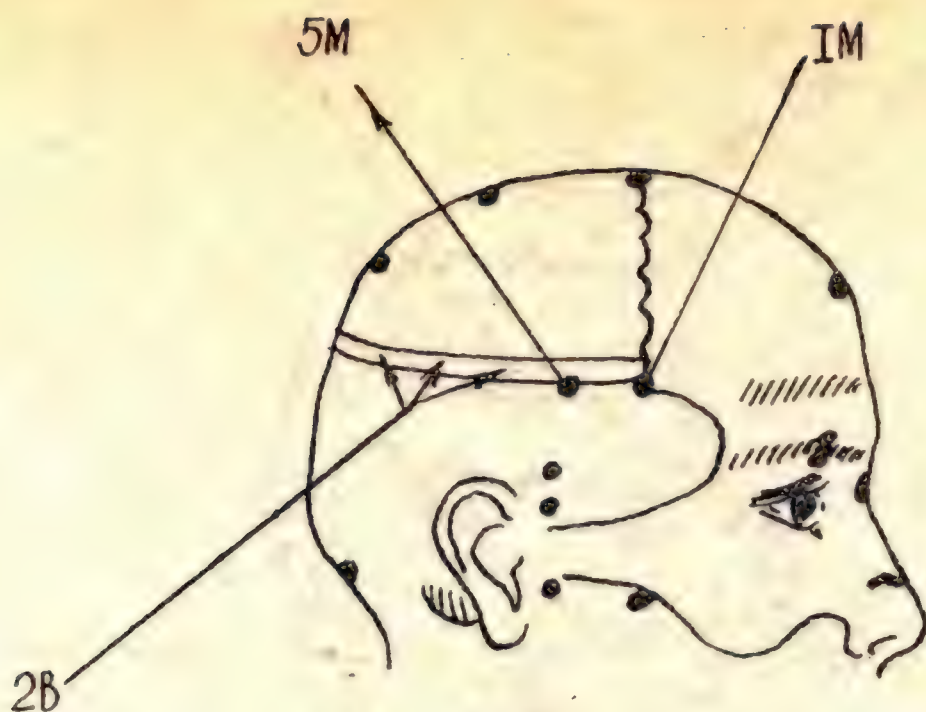


Рис. 9. Точки надавливания для ослабления и устранения головных болей, лечения диплопии (двоения в глазах), коронарных артерий сердца, капилляров легких, глаз и голосовых связок.

Точка 9М. Задний родничок (мозг, энергия, одутловатость) (см. рис. 8). Расположена на заднем родничке, уравнивает энергию между гипофизом и шишковидной железой. Отсюда энергия перемещается вниз к спинному мозгу. Лечит мозг, толстую кишку, отекающие ноги, одутловатость, а также выводит из организма избыточную жидкость. Имеет большое значение.

Точка 5М. Эмоциональный центр мозга (рис. 9). Расположена ниже силвиевой борозды (2В), но все же касается ее в том месте, где теменные кости встречаются с лобными костями по обеим сторонам головы. Точки 5М лечат эмоциональный центр мозга. Обработка этих точек обычно помогает ослабить одни типы головной боли и совершенно устранить другие. Должна производиться только под наблюдением врача.

Точка 1М. Двойное зрение, кишечник (рис. 9). Расположены на переднем крае височных костей, где они соединяются с лобной костью по обеим сторонам головы. Чувствительность или боль в этих точках означает расстройство черепно-мозговых нервов. Этими точками мы лечим состояние, называемое диплопией или двойным зрением. Они также ведут к кишечнику.

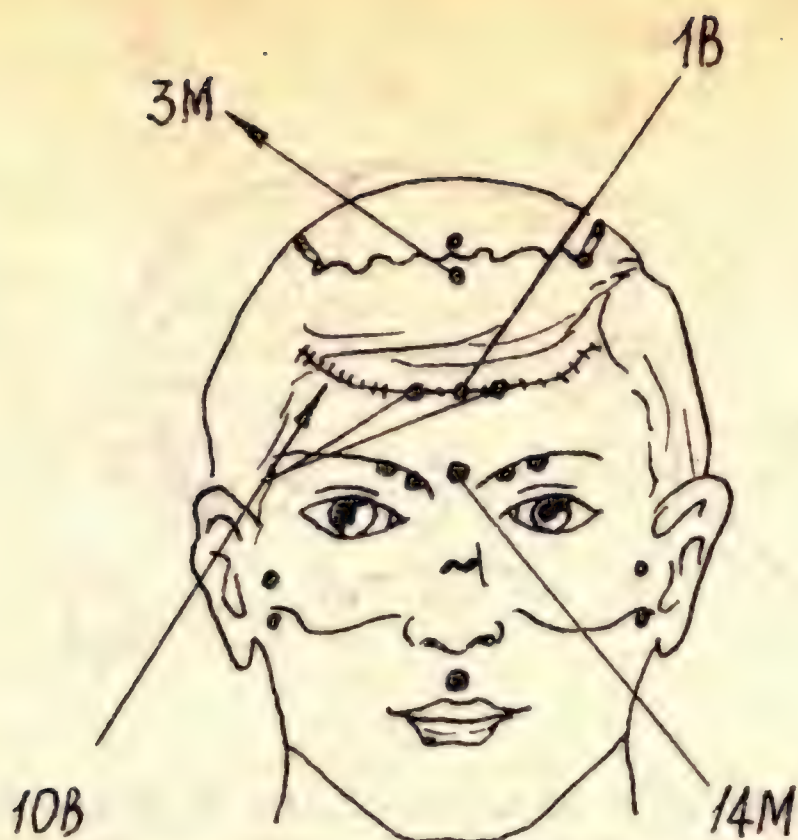


Рис. 10. Точки надавливания для лечения желудка, трахей, части мозга, гипофиза, затуманенного зрения, дисфункций желудка и нижних частей ног.

Точка 2В. Сильвиева борозда. Капиллярная система, коронарные артерии (рис. 9). Кость в форме подковы называется сильвиевой бороздой. Любая точка на этой кости лечит какую-то часть капиллярной системы. Область выше и за левым ухом лечит коронарные артерии сердца, а также все капилляры легких. Передняя точка лечит глаза и голосовые связки, очень важна.

Точка 3М. Головокружение, желудок, трахея (рис. 10). Расположена на средне-передней линии головы впереди переднего родничка приблизительно на 5 см. Эта точка лечит желудок, трахею и варолиев мост в стволовой части мозга, который связан с поглощением кислорода из крови в мозг. На этой точке сначала проверьте лечение головокружения.

Точка 1В. Гипофиз (рис. 10). Это главная головная точка гипофиза, расположена между точками «10В» в самом центре лба. Гипофиз играет главную роль в химических процессах тела. Когда эта железа переполнена кровью, боль в этой точке наиболее сильная. Нажимайте точки 1В и 21 одновременно.

Точка 10В. Соматическая, глаза, умственные состояния (рис. 10). Непарная костная выпуклость, которая тянется от виска через центр лобной кости и затем поднимается вверх приблизительно на 5 см над височ-

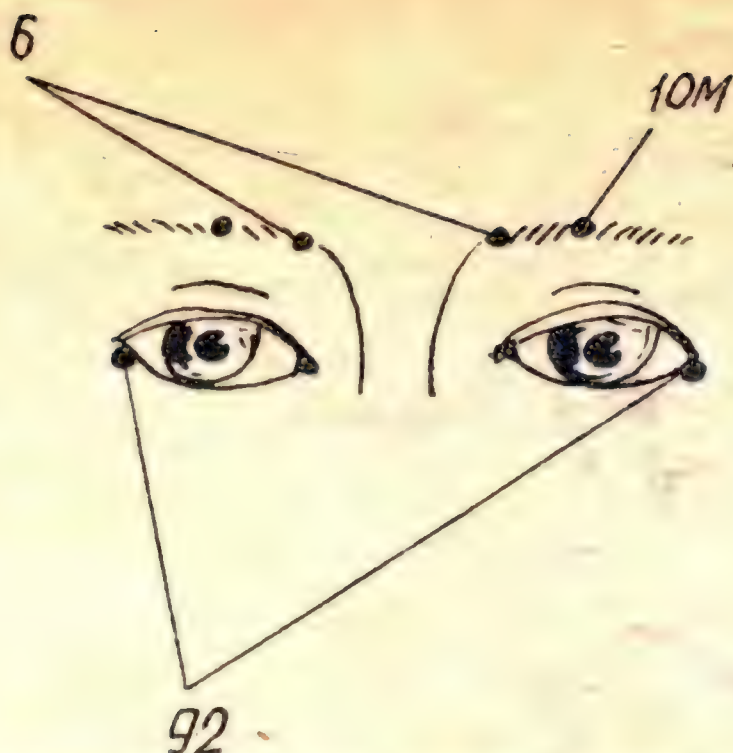


Рис. 11. Точки надавливания для лечения синуситов (воспалений пазух, например лобной), глаз, стимуляции интеллектуальной деятельности.

ным соединением с лобной костью. Этот пятисантиметровый участок воздействует на некоторые состояния глаз. Центральная часть поперек лба является соматической и психической, за исключением двух небольших участков, расположенных на кости (10В) непосредственно над началом каждой брови. Эти два участка лечат затуманенное зрение.

Точка 14М. Глаза, ноги, желудок (рис. 10). Область между бровями у корня носа. Имеет шишковидную форму и связана с глазными проблемами и дисфункциями желудка и нижней части ног.

Точка 6. Мозг, синусы (рис. 11). Это парная точка расположена на переднем крае надглазничной кости по обеим сторонам корня носа. Лечит все синусы (т. е. пазухи), а также мозг.

Точка 92. Мозг, глаза (рис. 11). Небольшая выемка на внешнем нижнем крае кости, окружающей глаза. Лечит глаза и умственное состояние.

6, 10М, 17, 34, 92

Точка 34. Мозг, энергия, пищевое отравление (рис. 12). Лечит глаза, лобные доли мозга и действует на сознание и кишечник. Эти две точки расположены непосредственно над серединой бровей на лобной кости. Используются также при пищевом отравлении. Если вам захо-

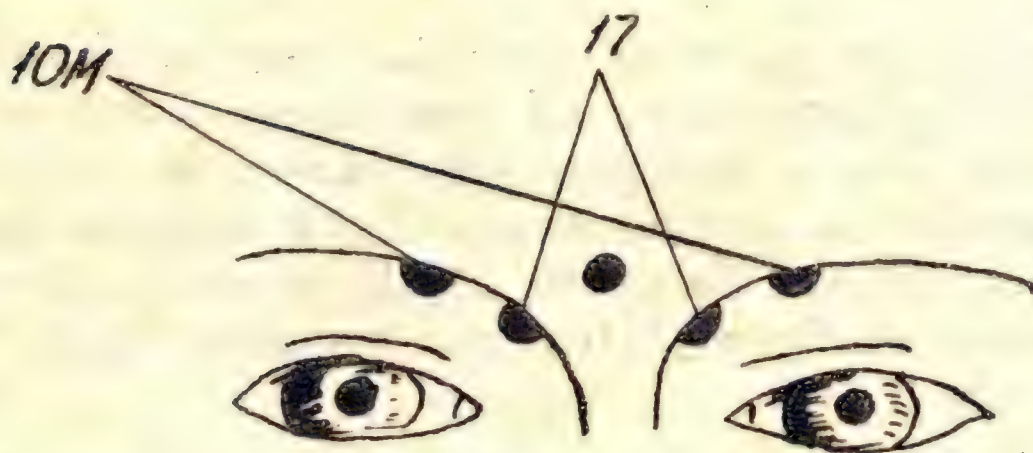


Рис. 12. Точки надавливания для снятия чрезмерного напряжения и лечения глаз, при пищевом отравлении, а также лечения любого отдела мозга, плеврита, невралгий (боли по ходу нервов).

чется спать за рулем машины, в течение нескольких секунд нажимайте на точку «34».

Точка 10М. Соматическая. Мозг, желчный пузырь, печень, плеврит, ишиас (рис. 12). Это парная точка, расположена в надглазничной выемке под бровями. Надавливание подушечками больших пальцев лечит лобный отдел мозга и оболочки обеих легких (плевру). Они связывают мозг с печенью, желчным пузырем и лечат невралгию седалищного нерва в пояснице и ногах.

Точка 17. Чрезмерное напряжение глаз, желудок (рис. 12).

Точки для лечения чрезмерного напряжения глаз расположены по обеим сторонам переносицы. Подушеч-

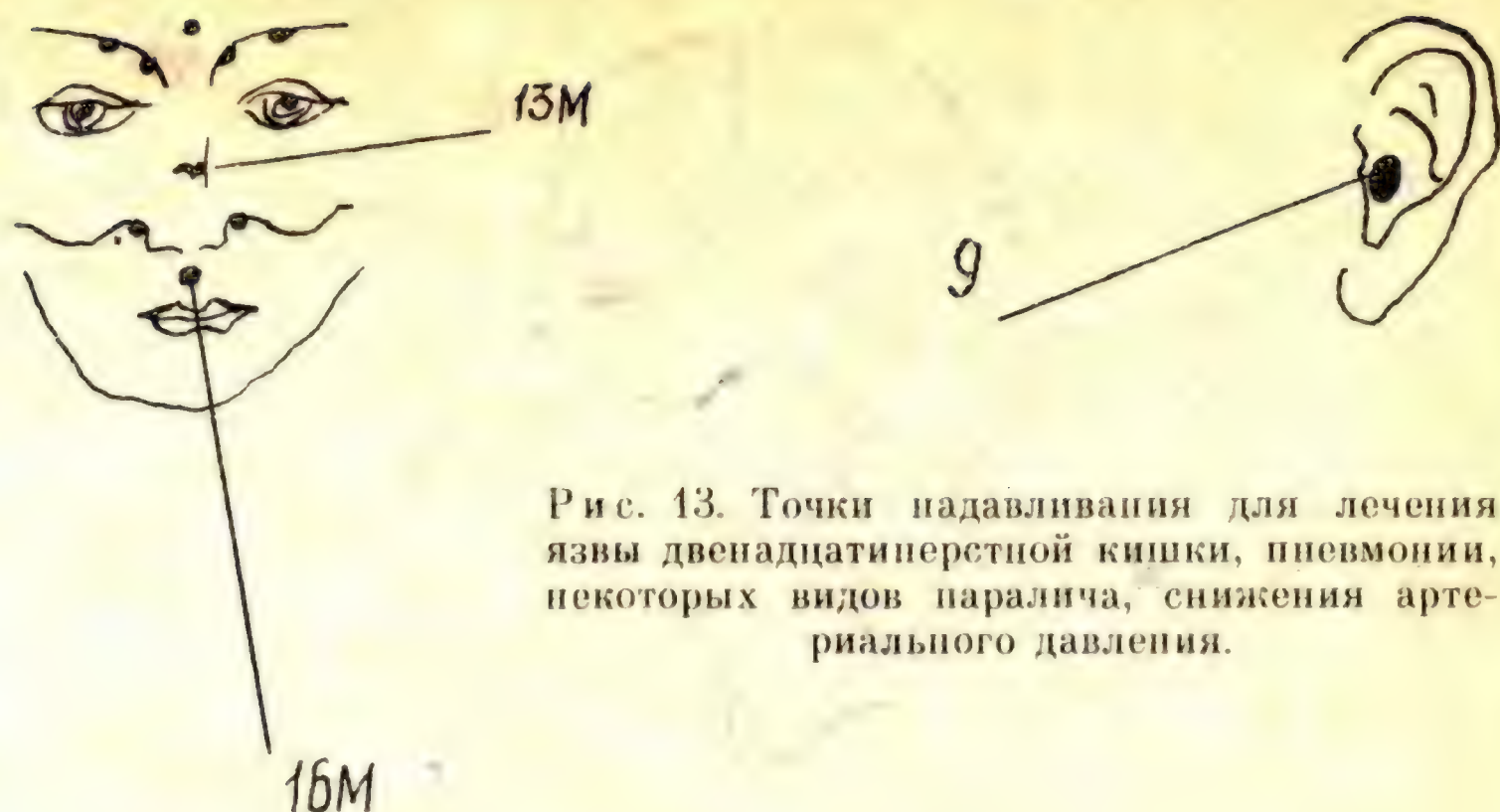


Рис. 13. Точки надавливания для лечения язвы двенадцатиперстной кишки, пневмонии, некоторых видов паралича, снижения артериального давления.

ками больших пальцев скользите под бровями до этой точки и давите вверх. Любой болезненный участок в этой области можно обработать большим пальцем. Чрезмерное напряжение глаз — это одна из распространенных причин головных болей. Точки «17» лечат также желудок.

Точка 13М. Язва двенадцатиперстной кишки, воспаление легких (рис. 13). Расположена в середине носа, где кончается кость и начинается хрящ (непарная точка). Лечит затылочную долю мозга, где начинается пневмония прежде, чем перейти в легкие. Эта точка также связана с первыми 12 дюймами небольшой кишки, называемой двенадцатиперстной. Точка «13» лечит воспаление легких или язву двенадцатиперстной кишки. При язве надо давить ежедневно, пока не наступит улучшение.

Точка 16М. Античихательная, паралич (рис. 13). Непарная точка, расположена под центром носа. Она связана с передней долей гипофиза и лечит некоторые виды паралича. Это также античихательный центр.

Точка 9. Давление крови (рис. 13). Обработка ушных отверстий видна из схемы. Давите прямо в ухо, затем слегка вверх по направлению к носу. К этой процедуре будет чувствительно все тело или одни конечности. Давление крови может быть снижено в результате первой же процедуры.

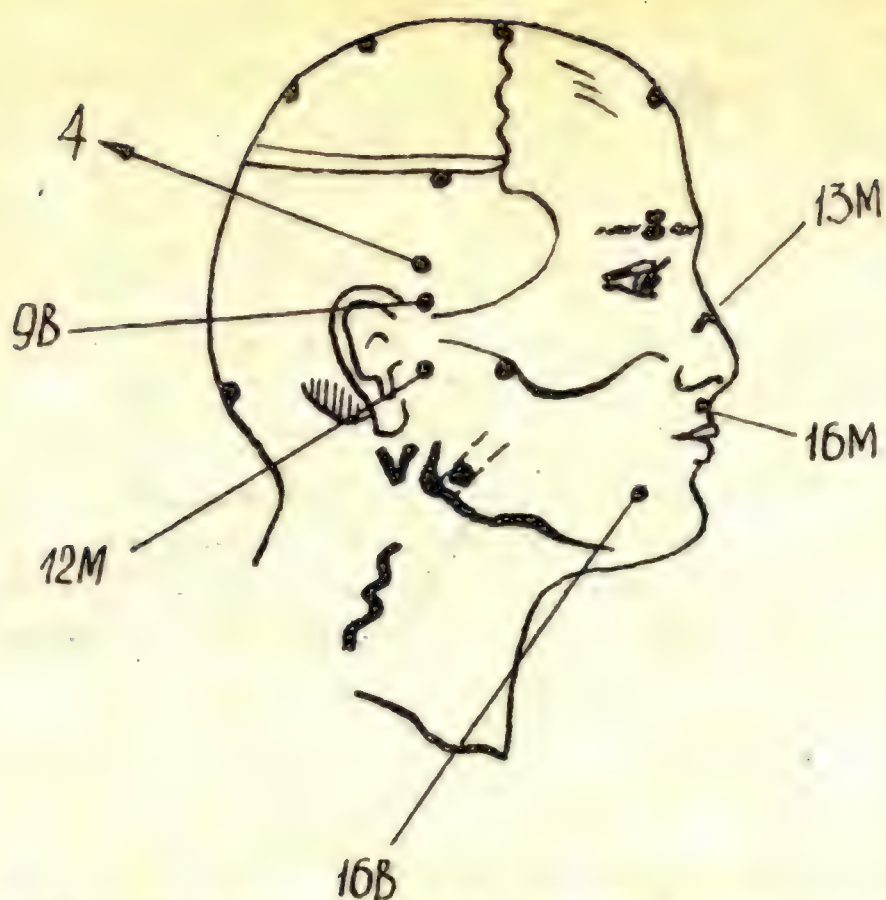


Рис. 14. Точки надавливания для лечения артериосклероза, мышц сердца, тела, евстахиевых труб, сосудов венозной системы, сердечных клапанов, насморка, снятия головных болей, улучшения деятельности почек и толстой кишки.

4, 9В, 13М, 16В, 16М

Точка 4. Мозг, спинномозговые нервы (рис. 14). Эти две точки расположены выше точек «12М» приблизительно на 5 см и связаны с мозгом и спинномозговыми нервами.

Точка 9В. Толстая кишка, почки (рис. 14). Эта точка парная и расположена у верхнего конца скулы спереди уха. Это головные точки почек и толстой кишки.

Точка 12М. Артериосклероз, сердце, мышцы, вены (рис. 14). Расположена рядом с петлеобразной фасцией скулы ниже точки «9В» и касается передней части уха, лечит артериосклероз, мышцы тела, сердца, евстахиевы трубы, вены легких, глаз и тела, сердечные клапаны и некоторые типы головных болей.

Примечание: при сердечных заболеваниях, если эти точки болезненны, давите их одновременно.

Точка 16В. Насморк, задняя доля гипофиза (рис. 14). Расположена ниже внешних углов губ по обеим сторонам подбородка в центре нижней челюстной кости на нижне-челюстном отверстии. Связана с задней долей гипофиза. Специфическая точка для лечения насморка.

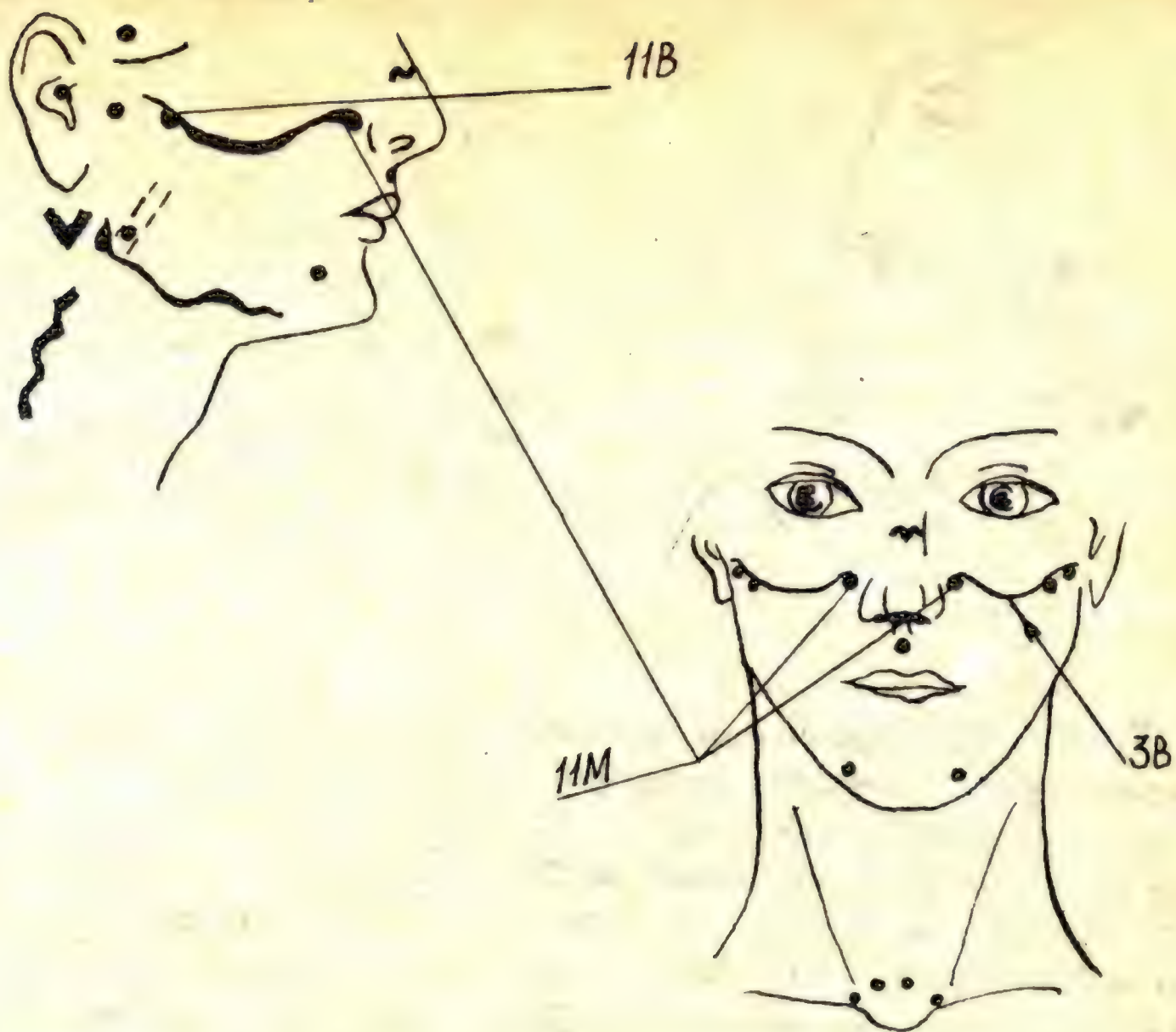


Рис. 15. Точки надавливания для лечения верхне-челюстного синусита, аллергии, закупорки носа, проверки наличия в организме инфекции.

Точка 11В. Инфекция (рис. 15). Внимательно проверьте по схеме эти парные точки, расположенные на задней части skulls. Болезненность этих точек может указывать на то, что где-то в голове или в теле имеется инфекция.

Точка 3В. Синуситы (воспаление синусов, т. е. пазух, особенно лобных) — см. рис. 15. Расположены у нижнего края обеих skulls. Имеют отношение к слизистым оболочкам тканей. Проверьте на них лечение синуситов.

Точка 11М. Аллергия, бронхи, легкие (рис. 15). Давите сильно внутрь вверх на ткань, прилегающую к обеим сторонам носа. Когда вы надавите вверх, вы коснетесь нижней стороны небольшой кости. Это точки «11М». Они лечат верхнечелюстные синусы, аллергию и закупорки носа. Они связывают мозг с мелкими бронхами и легкими.

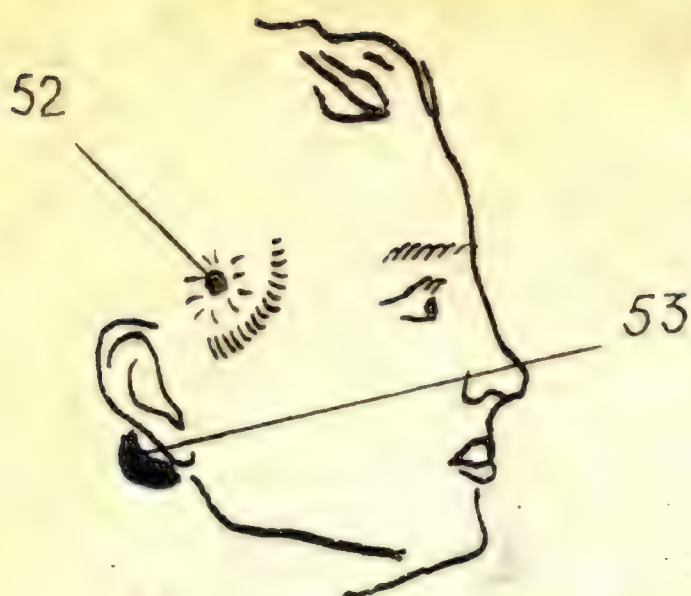


Рис. 16. Точки надавливания для лечения заболеваний органов пищеварения, дыхания, метеоризма, а также выведения из организма избыточной жидкости.

Точка 52. Брюшная полость, избыточная жидкость, глаза, сердце, легкие, желудок (рис. 16). В самом центре виска находится мягкое место, как будто бы здесь отверстие в мозг. Нашупайте болезненную точку, даже если она не совсем в центре этого очень маленького кажущегося отверстия. Надавливание в этом месте лечит кишечник, толстую кишку и брюшину, представляющую собой большую мешкообразную ткань, которая закрывает и защищает содержимое брюшной полости. Перитонит — это медицинский термин, означающий инфекцию в брюшине. Лечит также желудок, легкие, сердце, глаза, вздутие живота, а также выводит из организма избыточную жидкость.

Точка 53. Сосцевидный отросток височной кости (рис. 16). Если приложить пальцы позади уха, можно нащупать маленькую косточку. Она называется мастоидом. Нажмите на нее снизу, нажмите еще раз, а затем немножко сбоку — это окажет воздействие на работу кишечника, толстую кишку и на уши.

52, 53, 63

Точка 63. Амнезия (потеря памяти) — рис. 17. Расположена на конце щитовидной кости — давите под ухом. Эта точка в некоторых случаях влияет на мозг. Может быть показана в случаях амнезий.

Точка В8. Зубная боль (рис. 17). Расположена под нижней челюстью и представляет собой бороздку в кости. Щупайте снизу в направлении к спине, пока не нащупаете эту бороздку. Давите при зубной боли.

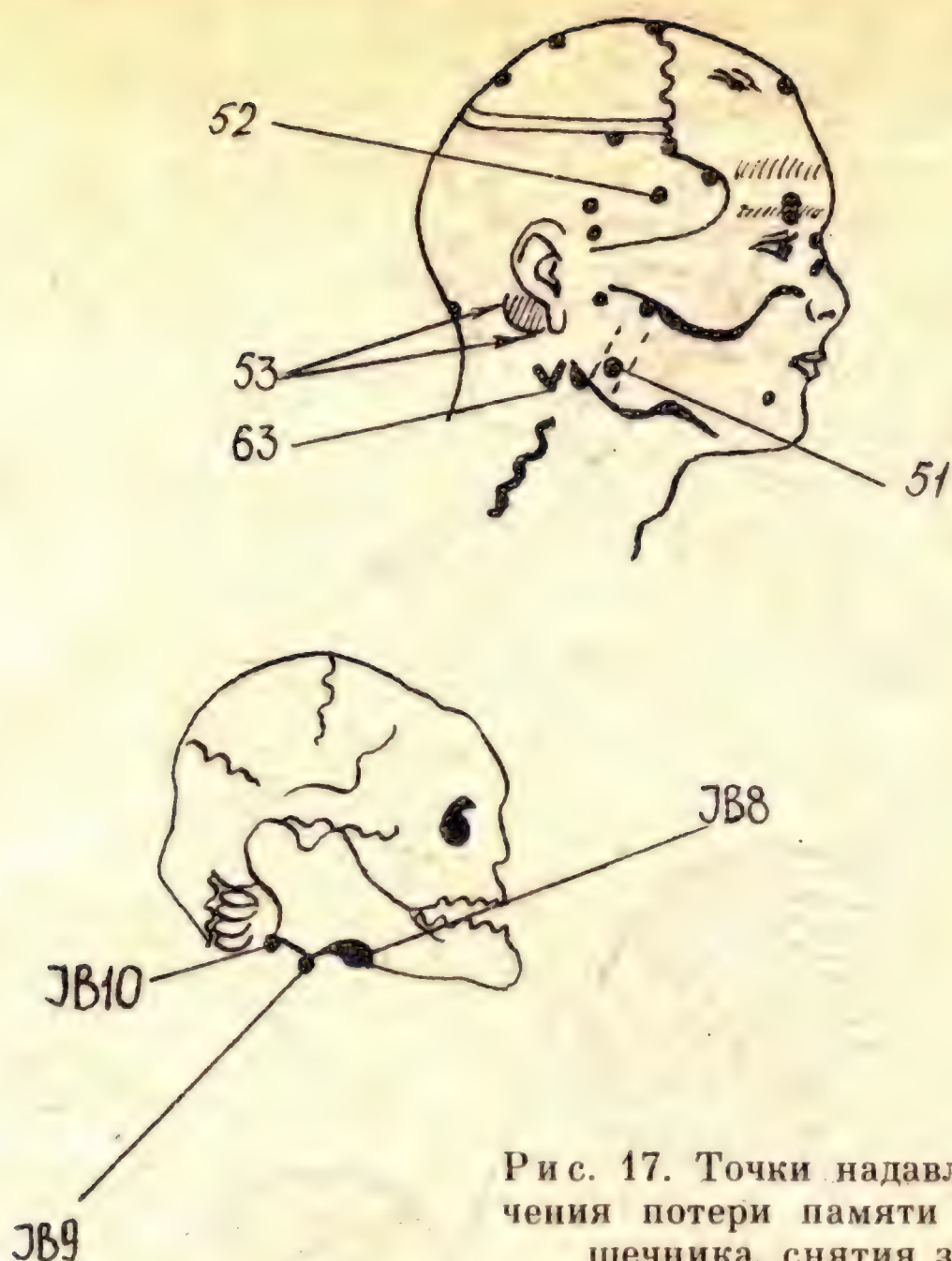


Рис. 17. Точки надавливания для лечения потери памяти (амнезии), кишечника, снятия зубной боли.

Точка B9. Кишечник (рис. 17). Лечит толстую кишку и кишечник. Расположена на изгибе на челюсти между точками B8 и B10.

B8, B9, B10, 51

Точка 51. Лицевые мышцы, свинка (рис. 18). Эти две точки находятся на жевательных мышцах на нижней челюсти. Воздействуют на все лицевые мышцы, глаза и преждевременные морщинки, а также лечит свинку и ослабляет влияние этой болезни на органы размножения.

Точка B10. Глаза, отравление (рис. 18). Положите указательный палец на заднюю часть челюсти под ухом и давите вперед. Во всех случаях глаукомы, отравления, а также люди которые носят очки с двухосными стеклами, почувствуют боль в этих точках. «B10» очень сильно влияет на все жидкости в глазах. Надавливание здесь приведет к ощущению теплоты позади глаз, так уравни-

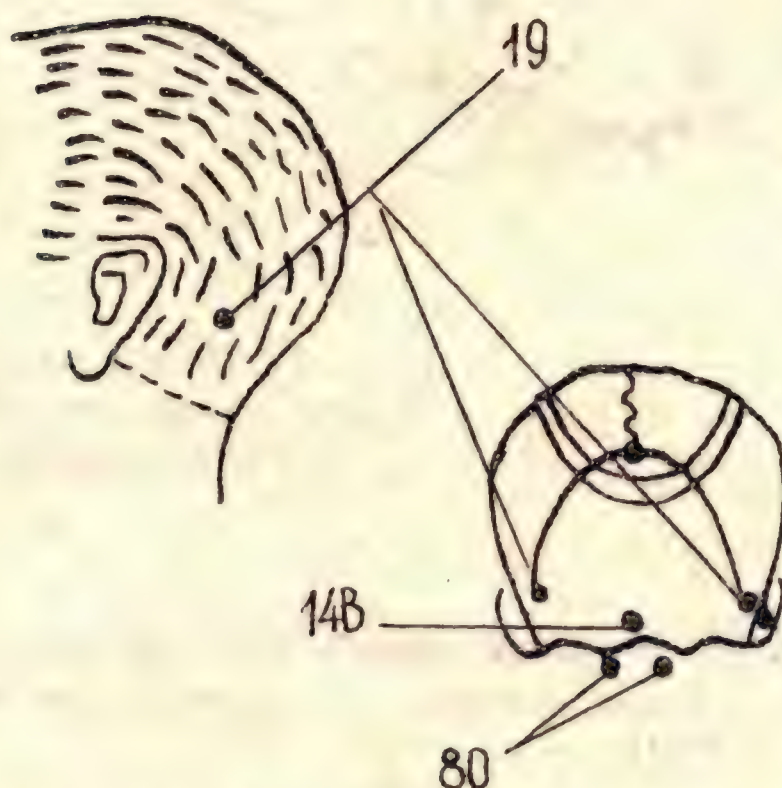
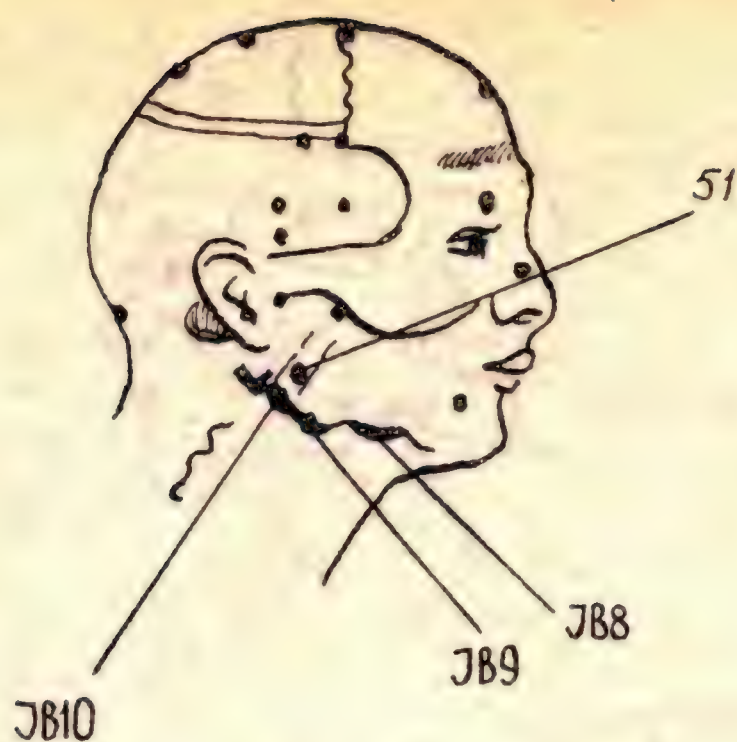


Рис. 18. Точки надавливания для повышения аппетита и тонуса мышц лица, лечения свинки, глаукомы, близорукости, а также при отравлении и закупорке вен.

вешивается кровообращение в этой области. Если временно вы почувствуете тошноту, прекратите надавливание на некоторое время, потом продолжайте.

Точка 19. Соматическая. Умственные способности, токсичность, вены (рис. 18). Небольшая впадина под сосцевидным отростком височной кости. Связана с аппетитом, мозгом, токсичностью и закупоркой вен.

Точка 14В. Расстройство желудка, паралич (рис. 19). Задненижняя затылочная выпуклость на задней стороне

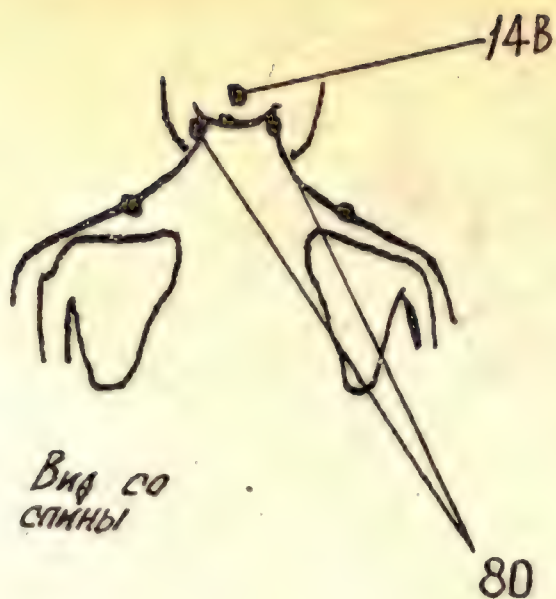


Рис. 19. Точки надавливания для снятия метеоризма, лечения расстройств желудка, головных и глазных болей, носовых кровотечений.

черепу в середине. Связана с продолговатым мозгом и лечит паралич. Связывает также мозг с поджелудочной железой и является точкой, о которой надо подумать в первую очередь при метеоризме и расстройстве желудка.

Точка 80. Головные боли, носовые кровотечения, селезенка (рис. 19). Расположены под основанием черепа по обеим сторонам от середины. Связывает мозг с селезенкой, лечит головные и глазные боли, а также носовые кровотечения.

Примечание: Носовые кровотечения могут указывать на болезнь селезенки.

§ 4. Точки надавливания на шее

Точка 48. Лимфа, грудной проток (рис. 20). Непарная точка расположена приблизительно в центре задней части шеи на третьем отростке шейного отдела позвоночника. Эта точка очень важна для уравнивания электрических сил в грудном протоке. Грудной проток — это главная артерия всех лимфатических сосудов тела, за исключением тех, которые находятся на правой стороне головы, шеи и грудной клетки, правого легкого в правой стороне сердца, а также выпуклой поверхности печени. Он передает большую часть лимфы и хилуса (млечного сока) в кровь. Грудной проток тянется вверх от второго поясничного позвонка до основания шеи. Для контроля эту точку надо надавливать первой.

Точка 5В. Соматическая. Брюшная полость (рис. 21). Этот участок расположен вдоль боковых шейных мышц и поперечных костных отростков позвоночника. Эти точки связаны с кишечником, толстой кишкой,

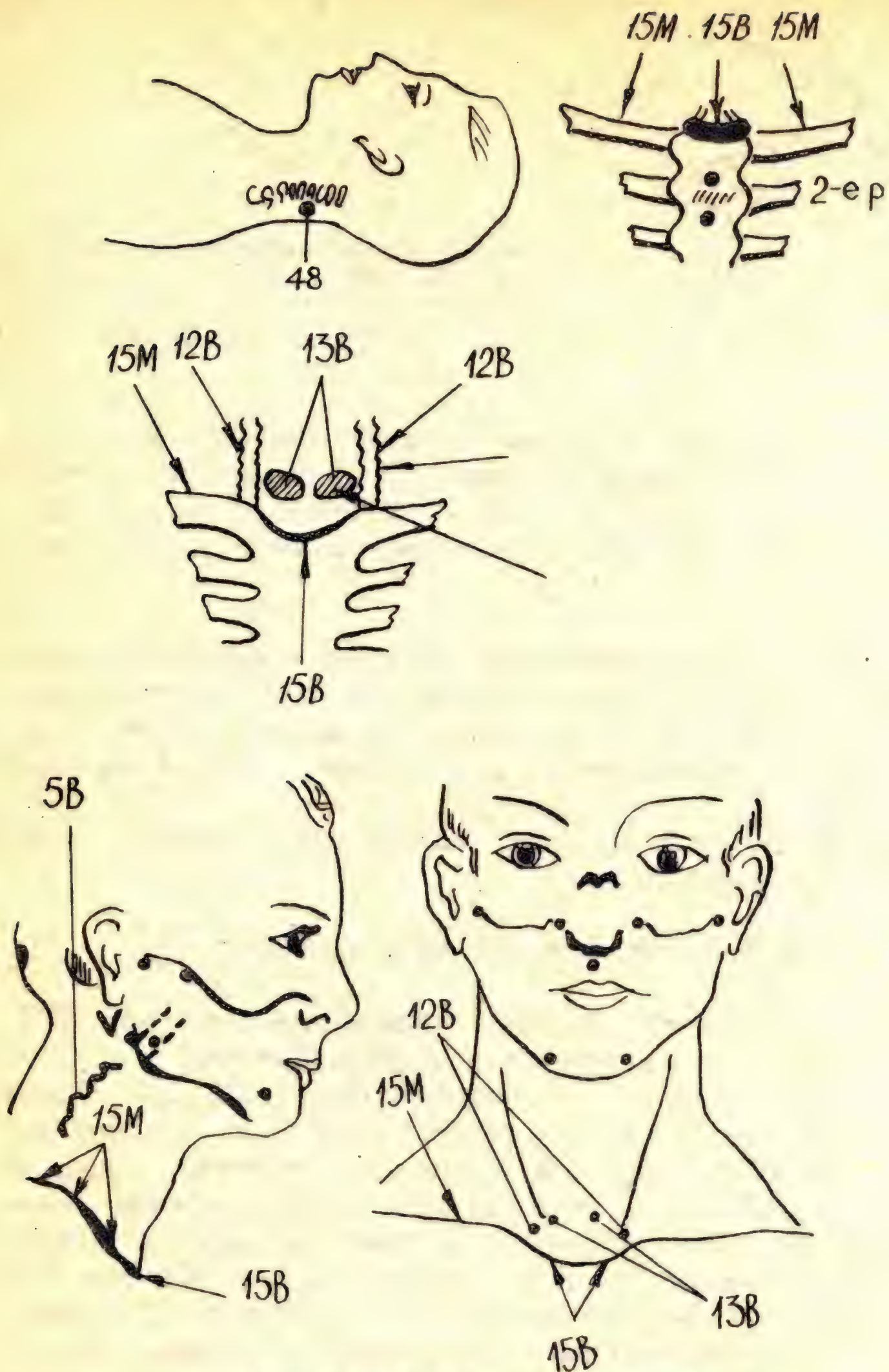
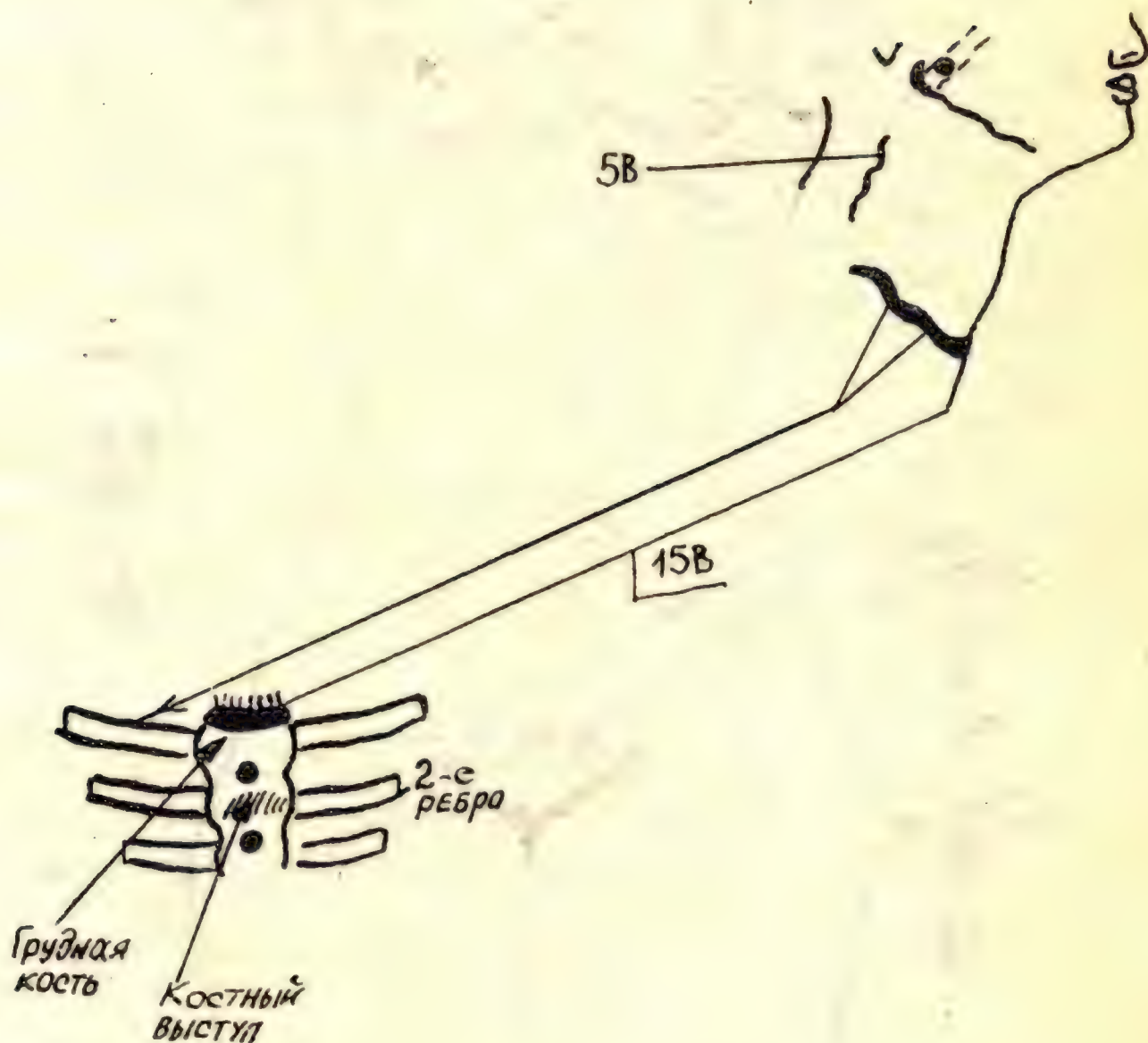


Рис. 20. Точки надавливания на шее.

аппендиксом и т. д. При надавливании надо быть очень осторожным. Надавливайте очень мягко.

Точка 15В. Мозг, пищевод, грыжа, горло, опущение органов (рис. 21). Верхний край грудины. Нажим на верхнюю часть этой кости открывает верхнее отвер-

Рис. 21. Точки для стимуляции деятельности желудочно-кишечного тракта, лечения брюшных органов, горла, уравнивания электрических сил в грудном протоке.



стие желудка, лечит пищевод и брюшные органы, такие как почки, матка и т. д. Это место также показано при вправлении грыжи, чтобы снять тяжесть со стенок брюшной полости и позволить самой природе излечить грыжу. Нажим на это место лечит также переднюю и заднюю часть горла. Место «15В» имеет форму чашки. Когда мы надавливаем на какую-либо боковую сторону этой чашки, мы лечим именно эту сторону горла и даже мозг.

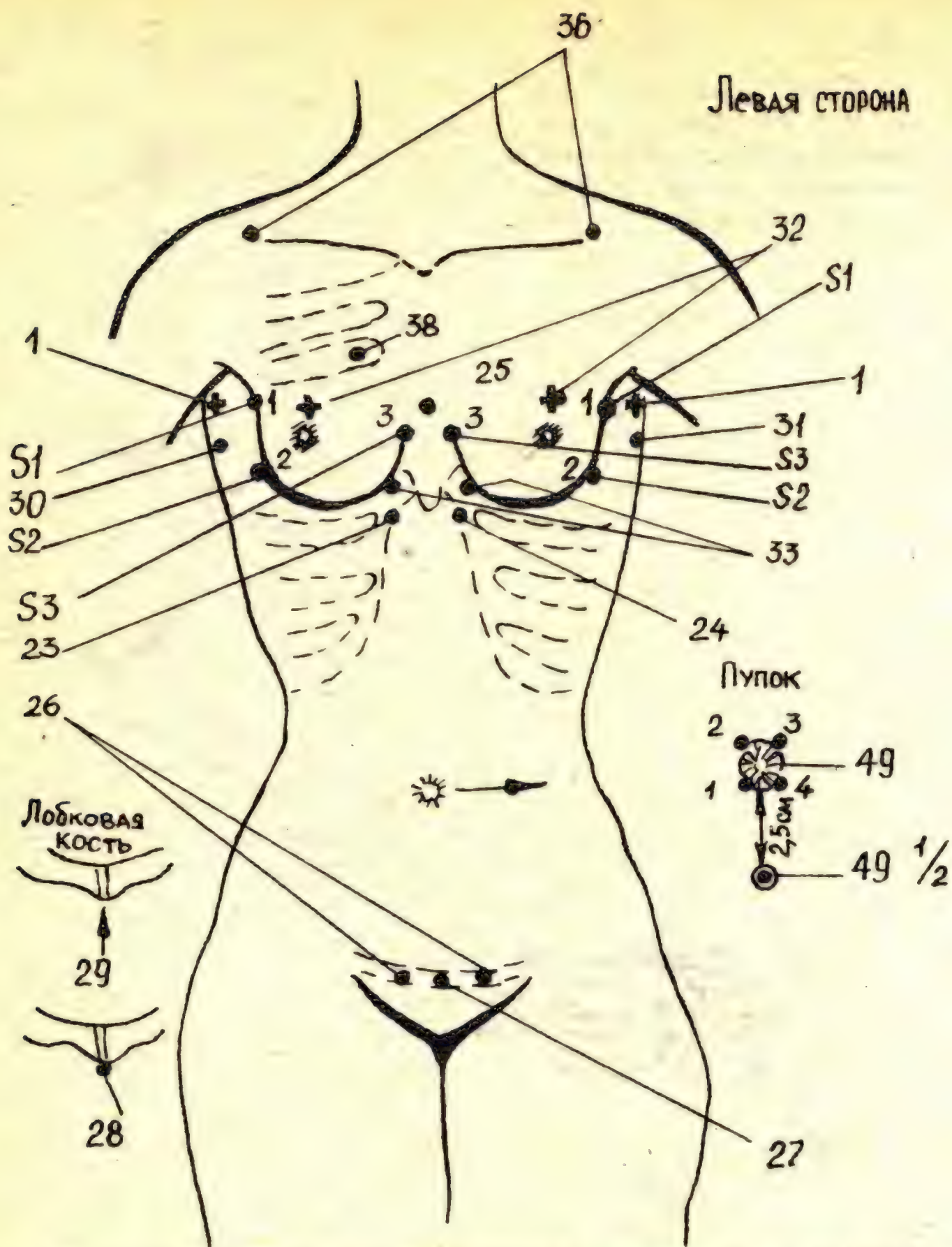


Рис. 22. Точки для лечения заболеваний, связанных с особенностями женского организма.

§ 5. Точки надавливания на туловище (рис. 22).

Точка 36. Боли в руках, шее, плечах, дыхание, кровообращение (рис. 22, 23). Парная точка излечивает боли в руках, шее и плечах, облегчает дыхание и кровообращение от печени к сердцу. Расположена ниже наружного конца ключицы, где он встречается с плечевым выступом.

Точка 7. Мочевой пузырь, водянка, ребра, вилочковая (зобная) железа (рис. 24). На задневерхней чет-

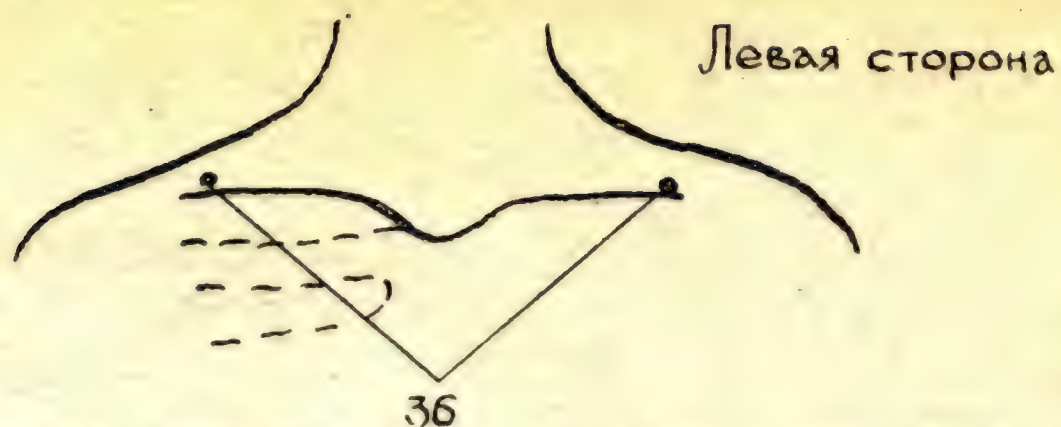


Рис. 23. Точки для снятия болей в руках, шее, плечах, улучшения дыхания и кровообращения.

верти грудной кости или грудины при ощупывании можно обнаружить костную бороздку или выпуклость, которая тянется от одной стороны к другой. Как раз над серединой этой бороздки расположена точка, связанная с той частью тонких кишок, которая влияет на вздутие живота, на задержку воды и водянку, а также на условия, вызывающие чрезмерное опухание лодыжек и ног. Эта точка связана с зубной железой, лечит ребра и мочевой пузырь.

Точка 8. Повышенная кислотность, дыхание, давление крови в сердечной мышце, слизистая (рис. 24). Расположена приблизительно на 2,5 см ниже точки «7» или ниже костной борозды, проходящей через грудину. Лечит повышенную кислотность, изжогу, выбрасывает слизь из желудка, а также излечивает кашель, икоту, астму и дифтерию. Точка «8» лечит ребра и сердечное давление.

Точка 38. Желчный пузырь, сердечные клапаны, поджелудочная железа (рис. 25). Расположена на правой стороне между третьим и четвертым ребрами у грудины. Эта точка лечит желчный пузырь, некоторые типы запора, сердечные клапаны, поджелудочную железу и правую часть диафрагмы, а также блуждающие нервы.

Точка 39. Сердечные клапаны, слизистая (рис. 25). Непарная точка, расположена между третьим и четвертым ребрами с левой стороны грудины или грудной кости. Эта точка используется при лечении слизистой в бронхах, кишечнике и толстой кишке, а также левых блуждающих и диафрагмальных нервов и сердечных клапанов.

Точка 37. Передняя часть реберной клетки, сильное сердцебиение, задержка мочеиспускания

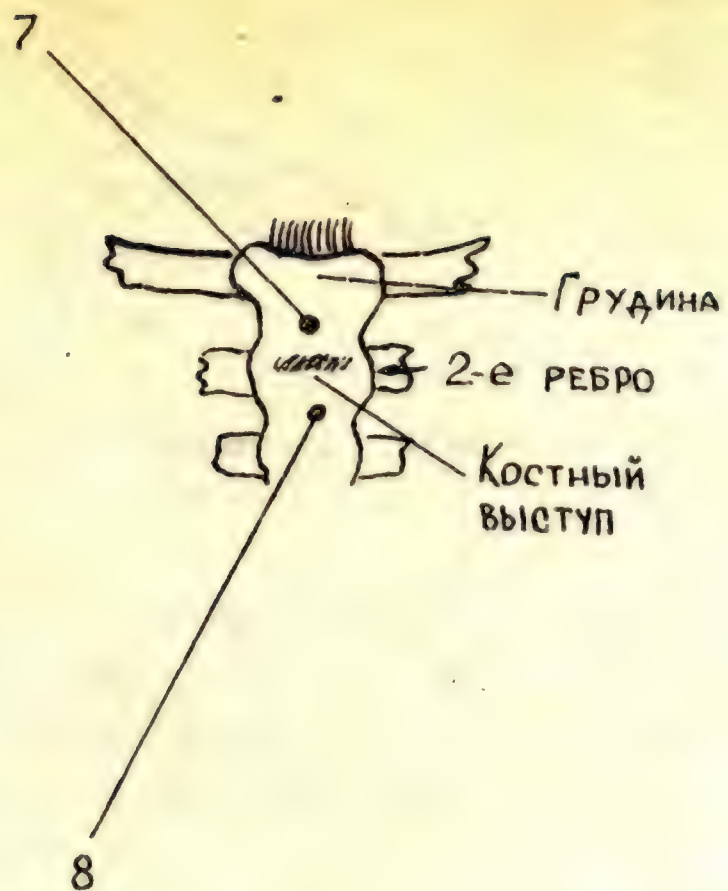


Рис. 24. Точки, связанные с деятельностью тонких кишок, зубной железой, для лечения ребер, мочевого пузыря, астмы, уменьшения кашля, сердечного давления.

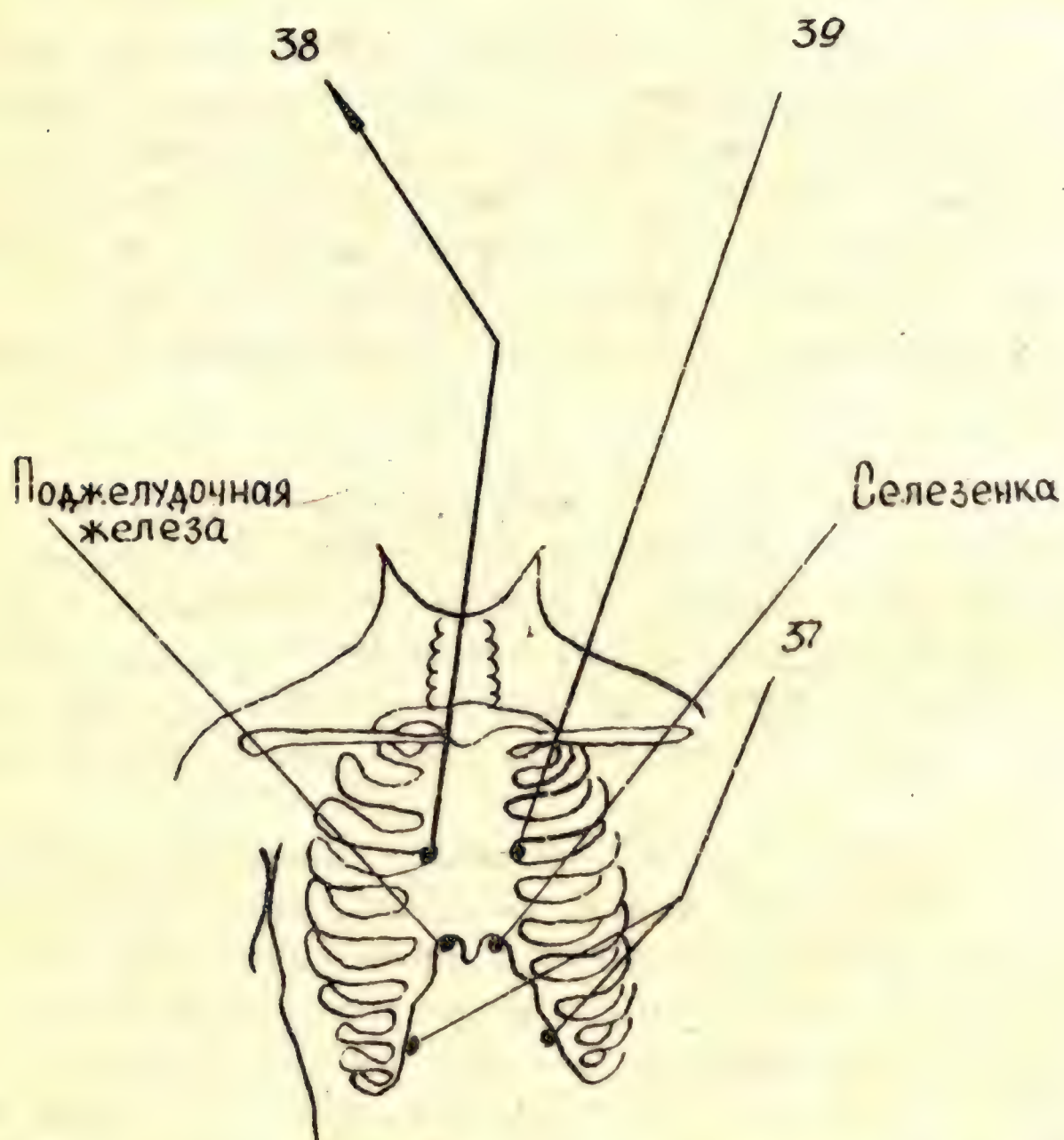


Рис. 25. Точки для надавливания при заболеваниях некоторых органов пищеварения и сердечно-сосудистой системы.

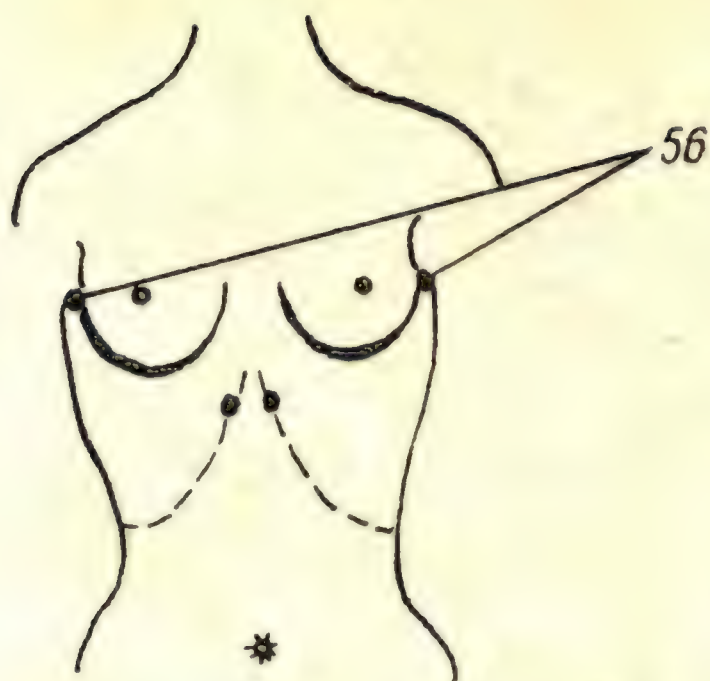


Рис. 26. Точки для стимуляции системы размножения.

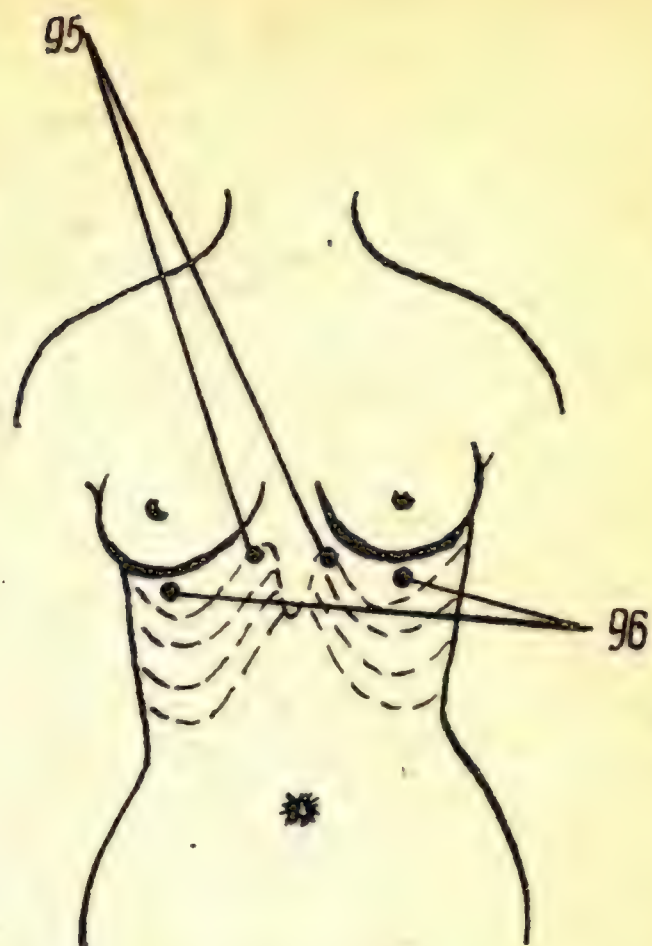


Рис. 27. Точки для лечения сердца, легких и бронхов.

(рис. 25). Парные точки у основания ребер, которые связаны с почками, мочеточниками и мочевым пузырем. Найти их можно зацепив пальцем за внутренний край ребер на расстоянии приблизительно $\frac{2}{3}$ вниз от нижнего конца грудины. Небольшая выемка в крае ребра покажет, что вы нашли точку правильно. Лечит все типы задержки мочеиспускания. Водянка, брюшная водянка, отек подкожной клетчатки, метеоризм и даже расстройства пищеварения могут возникнуть от нарушения функций почек. Эти точки помогают также при сильном сердцебиении. Выпадение или опущение брюшных органов может быть также причиной водянки или грыжи. Всегда проверьте сначала точку «15В», чтобы узнать, не нуждаются ли брюшные органы во вправлении, и снять с них напряжение. Боли в почках лечит также точка 33.

Точка 56. Система размножения (рис. 26). Точки «30» и «31» расположены под руками на уровне сосков, точки «56» расположены впереди этих точек по краям грудных желез. Точки «56» — главные точки, влияющие на всю систему размножения в целом и мужчин и женщин: грудные железы, яичники, предстательная железа, семенные канатики, яички, маточные трубы, матка, шейка матки и щитовидная железа. Органы размножения могут влиять на эмоциональную систему.

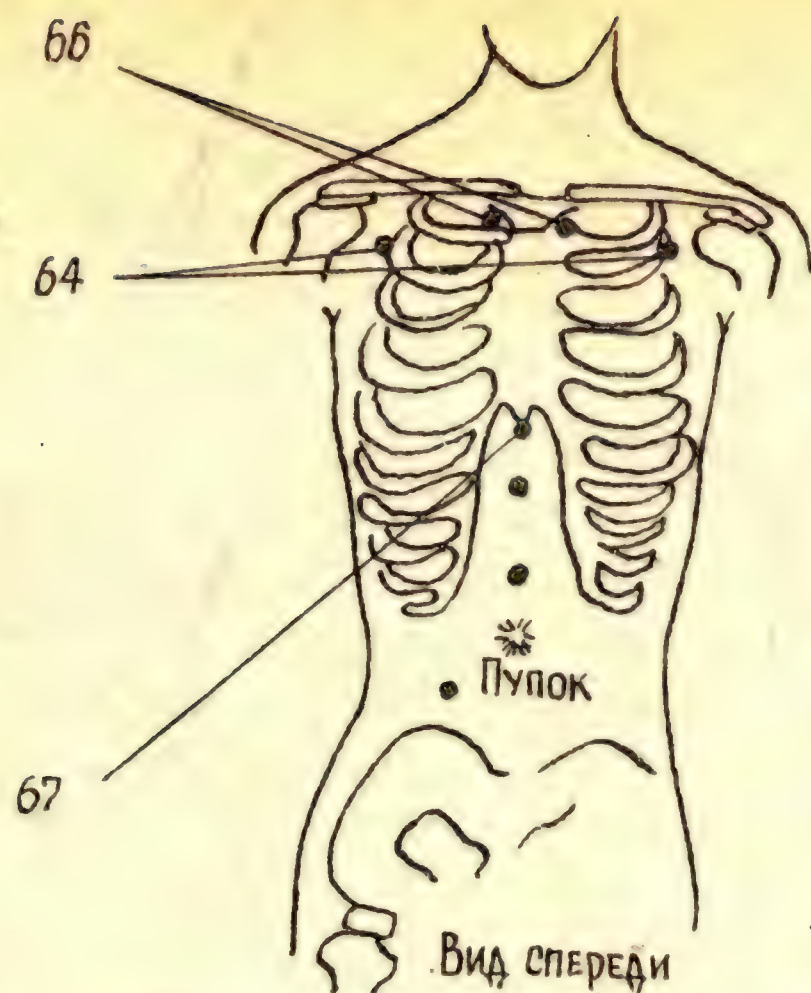


Рис. 28. Точки для лечения легких, бронхов, снятия болей в спине, улучшения артериального кровообращения, а также при закупорке вен.

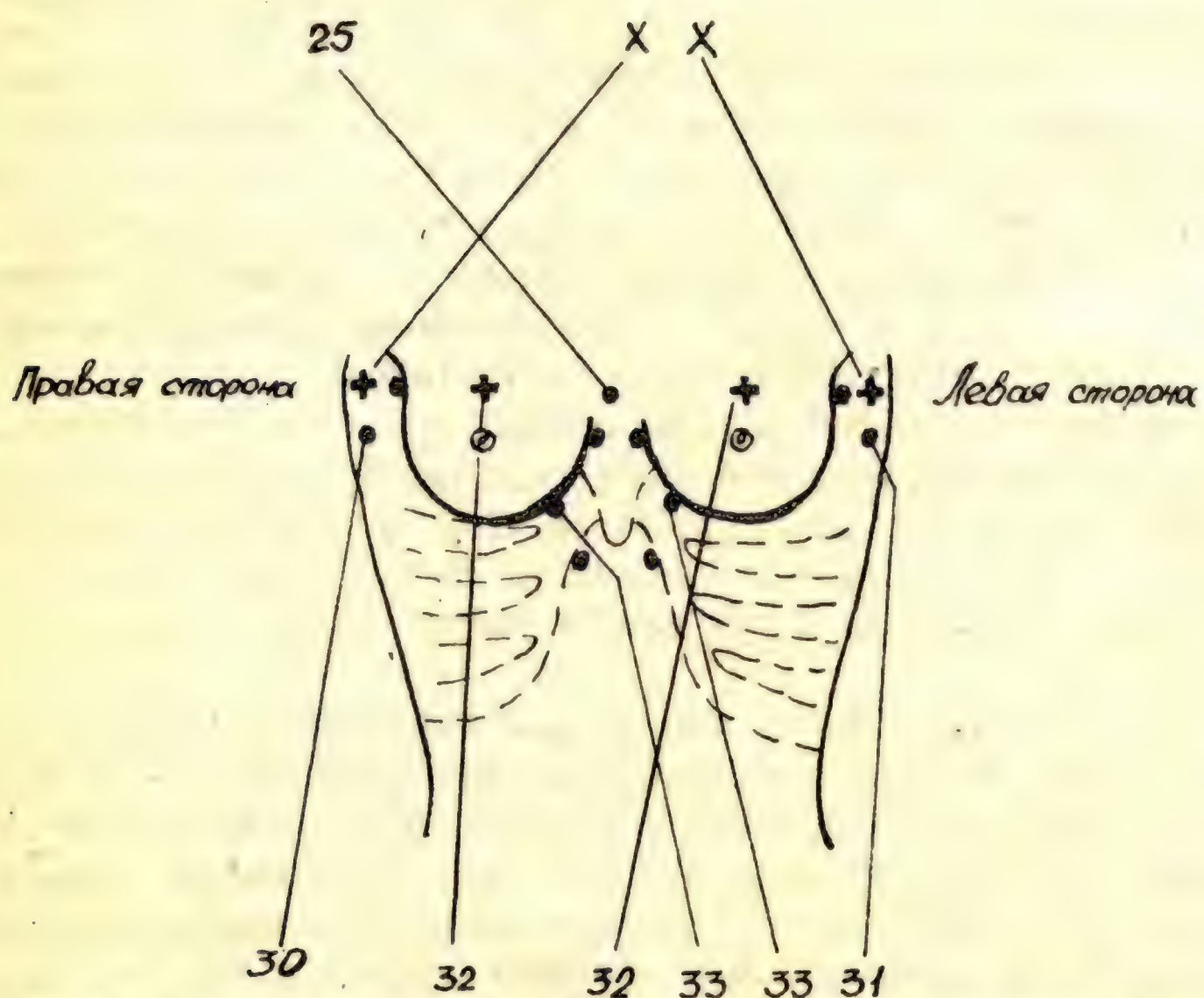


Рис. 29. Точки надавливания для улучшения деятельности и лечения заболеваний некоторых органов сердечно-сосудистой и пищеварительной систем.

Точка 95. Сердце (рис. 27). Используйте эту точку для лечения сердца. Она расположена между 5-м и 6-м ребрами под грудями и влияет на гормоны, воздействующие на сердце.

Точка 96. Бронхи, легкие (рис. 27). Эти точки лечат большую часть легких и бронхи. Они расположены непосредственно под сосками грудных желез.

Точка 66. Боль в спине, легкие (рис. 28). Расположена между ключицей и первым ребром, примыкающим к груди, лечит легкие и бронхи (верхняя часть легких), а также боли в спине.

Точка 64. Соматическая. Артериальное кровообращение, столбняк, табачное отравление (рис. 28). Расположена по обеим сторонам верхней грудной области, на конце вторых ребер, где они проходят под ключицу. Влияет на артериальное кровообращение в легких, кишечнике и толстой кишке. Особенно показана при табачном отравлении и столбняке.

Точка 67. Закупорка вен (рис. 28). Расположена на конце грудины. Используется при закупорке вен.

Точка 25. Сердце (рис. 29). Расположена в центре грудины, между сосками грудных желез. Влияет на правую сторону сердца (непарная точка).

Точка 30. Печень (рис. 29). Расположена на уровне правого соска под правой рукой у ребра. Это одна из точек, влияющих на печень.

Точка X правая — венозная кровь и X левая — артериальная кровь (рис. 29).

Для венозной и артериальной крови. Левая «X» расположена в подмышечной ямке левой руки в ее наивысшей точке, которую вы вполне можете нащупать у ребер. Она связана со всей артериальной кровью через аорту, сердце и тело. Правая «X» расположена аналогично с правой стороны и действует на всю венозную кровь через воротную вену и печень. Обе используются также при закупорке лимфатических сосудов.

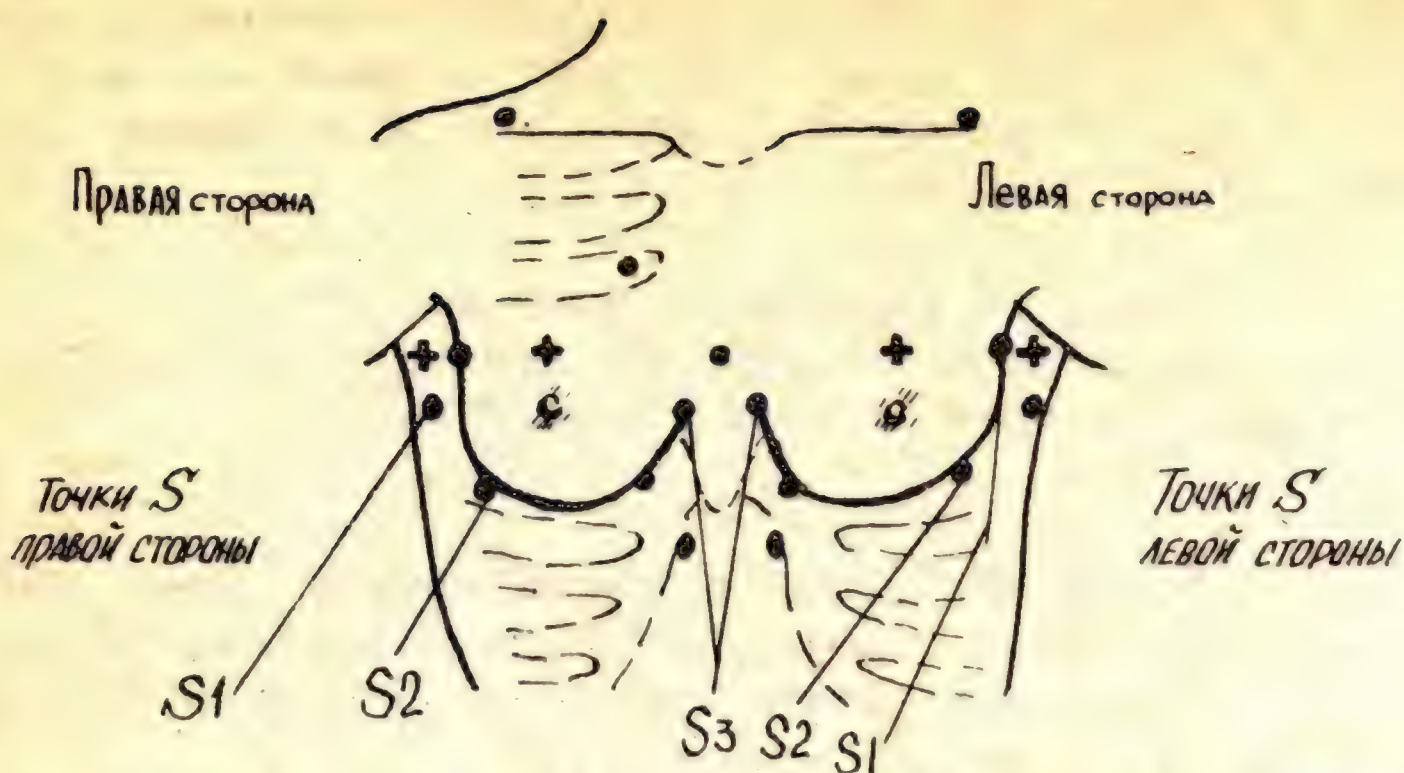


Рис. 30. Точки надавливания для лечения заболеваний грудной железы, печени, сердечно-сосудистой системы, расстройств органов пищеварения, слухового аппарата.

Точка 31. Желудок, эмоции (рис. 29). Для желудка. Расположена на уровне левого соска на левой стороне реберной клетки под рукой.

Точка 32. Левая. Артерия толстой кишки, кишечника, сердца (рис. 29).

Точка 32. Правая. Вены, ведущие к толстой кишке, кишечнику (рис. 29). На правой стороне точка «32» лечит вены толстой кишки и кишечника, расположена выше правого соска, на расстоянии 2,5 см. Левая «32» над левым соском лечит артерии толстой кишки, кишечника и сердца.

Точка 33. Левая. Левая почка и левая часть толстой кишки (рис. 29).

Точка 33. Правая. Правая почка и правая часть толстой кишки (рис. 29). На правой стороне эта точка лечит правую почку и правую сторону толстой кишки. На левой стороне она лечит левую почку. Расположена на нижней стороне грудных желез на ребрах посередине между самой нижней частью грудной железы и точкой, где грудная железа касается груди.

Точка 1. Повышенная кислотность, грудная железа, вены (рис. 30). Для правой грудной железы всех

вен. Эта точка, о которой вместе с точкой «12М» надо помнить в случае шока. Она также используется в случае повышенной кислотности. Давите кончиком пальца непосредственно в центре грудных мышц, т. е. в том месте, где они выходят на переднюю часть руки.

Точка 1. Аорта, грудная железа, упадок энергии, сердечное давление, лимфа (рис. 30). Для левой грудной железы, аорты, лимфы, повышения энергии, а также при приливах артериальной крови к левой стороне сердца. Расположена аналогично точке «31» (правая).

Точка 2. Правая. Грудная железа, печень (рис. 30). Для груди и печени. Расположена под боковой стороной грудной железы на ребре.

Точка 2. Левая. Грудная железа, застой крови в сердце, сердечное давление, лимфа (рис. 30). Уменьшает застой крови в сердце и снижает сердечное давление. Расположена аналогично точке «32» (правая).

Точка 3. Правая. Грудная железа, уши, глухота, звон в ушах, печень (рис. 30). Для груди, печени и ушей. Особенно при глухоте и звоне в ушах. Расположена в точках, где грудная мышца соединяется с грудиной.

Точка 3. Левая. Грудная железа, одутловатость, уши, сердечное давление, расстройство желудка, лимфа, желудок, прямая кишка (рис. 30). Для груди, лимфы, снимает также давление с правой стороны сердца, используется при ушных расстройствах (глухоте, звоне в ушах), при вздутии живота, водянке, при задержке в организме избыточной жидкости, при болях в прямой кишке, изжоге, отрыжке, диспепсии, тошноте. Расположена аналогично «3» (правая).

Точка 23. Поджелудочная железа (рис. 31). Согнув указательный палец правой руки так далеко вверх, как можете достать на внутреннем крае правой части реберной клетки, вы коснетесь энергетического центра на поджелудочной железе.

Точка 24. Селезенка (рис. 31). Следуйте направлению, как для точки «23», но на противоположной левой стороне реберной клетки. Вы коснетесь энерге-

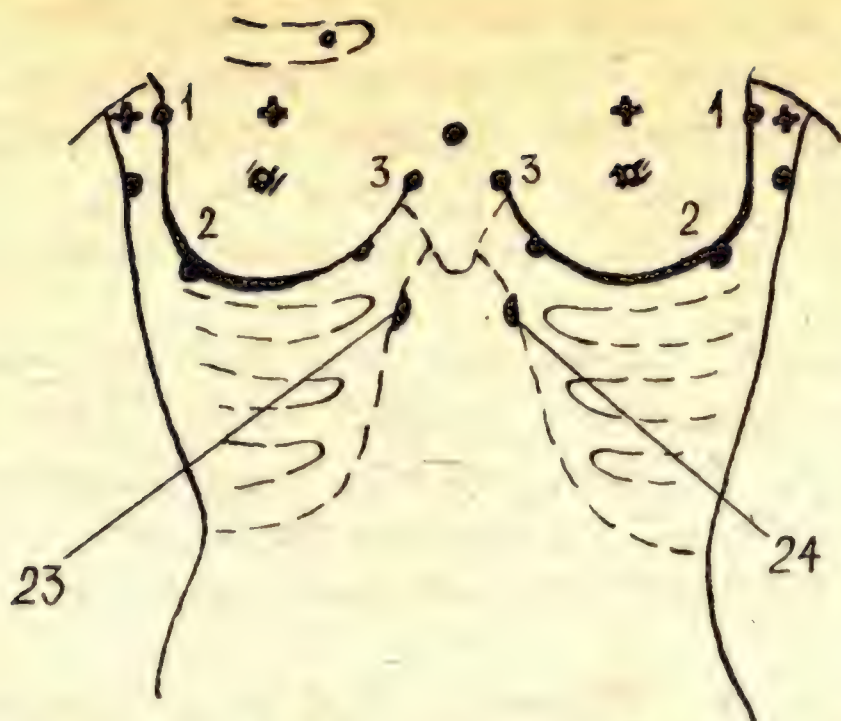


Рис. 31. Точки, связанные с энергетическими центрами поджелудочной железы и селезенки.

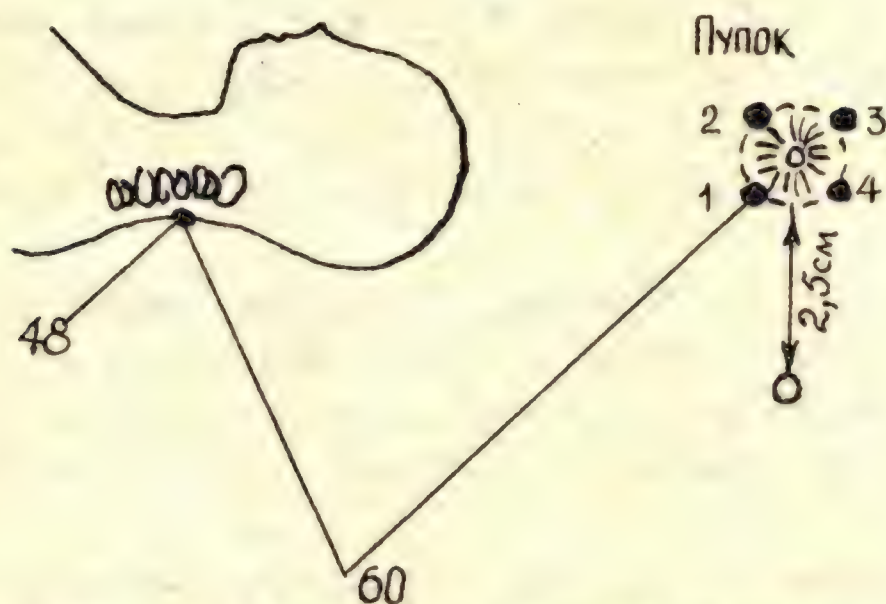


Рис. 32. Точки для лечения запоров.

тического центра селезенки. Селезенка производит красные кровяные клетки и, если она не будет выполнять свои основные функции надлежащим образом, может наступить анемия. Проверьте точку «24» также для проблем, связанных с голосом.

Точка 60. Запор (рис. 32). Надавливание двух точек («48» и пупок) одновременно двумя руками. Указательный палец одной руки накладывают на точку «48», а большой палец другой руки — на пупок, и давят одновременно довольно сильно. В нижней части живота постепенно образуется довольно значительная теплота.

Точка 62. Мочевой пузырь, потеря энергии, беспокойство (рис. 33). Расположена на 2,5 см выше пупка. Действует на солнечное сплетение, специфична при



Рис. 33. Точки надавливания при заболеваниях мочевого пузыря, снятия отеков, при некоторых психических расстройствах, для стимулирования половой активности.

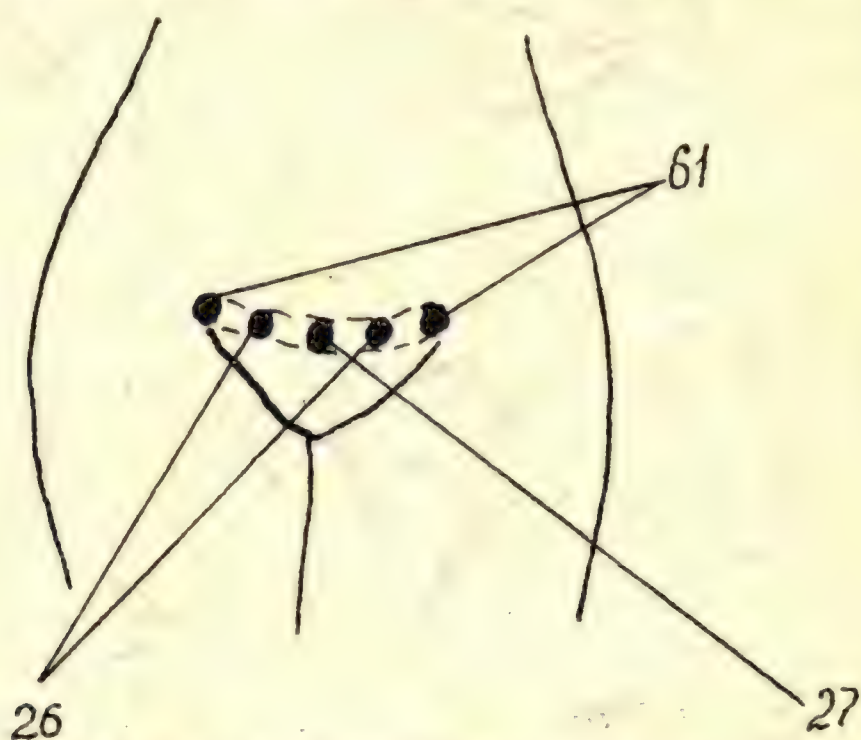


Рис. 34. Точки для стимуляции кровообращения, деятельности органов размножения.

лечении недержания мочи, при задержке мочеиспускания. а также при шоке. Снимает беспокойство, повышает энергию организма.

Точка 28. Отеки (рис. 33). Указательным пальцем надавливайте под точкой «27» в направлении прямо и вниз. Лечит мочеточник и мочевой пузырь.

Точка 78. Солнечное сплетение, психические расстройства (рис. 33). Расположена на 2,5 см ниже конца грудины. Эта точка используется для солнечного сплетения, кишечника, при психических расстройствах, обмороке, затрудненном и болезненном дыхании и некоторых типах несварения желудка.

Точка 29. Пенис или влагалище (рис. 33). Указательным пальцем надавливайте под точкой «27» в направлении вверх. Действует на влагалище и пенис.

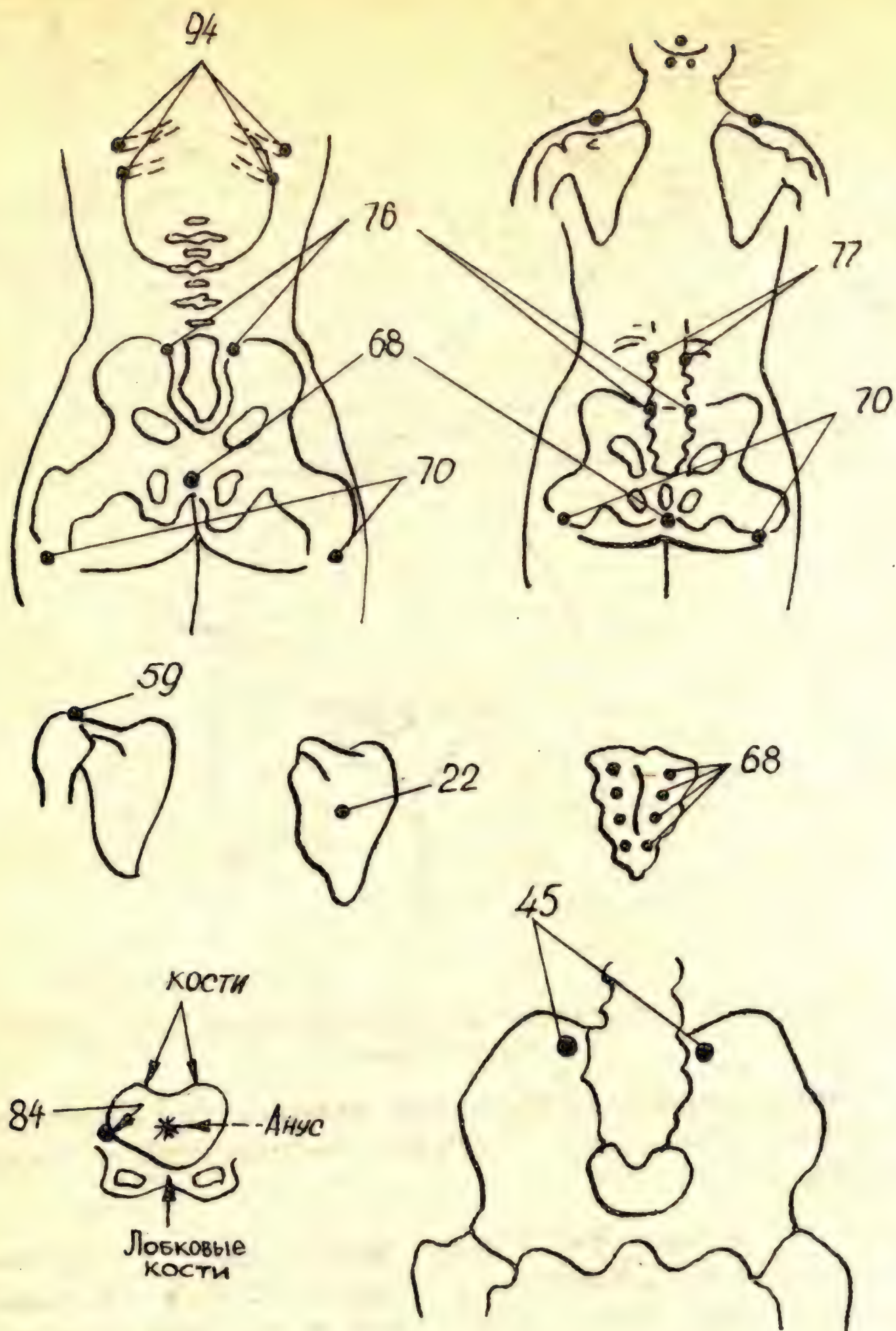
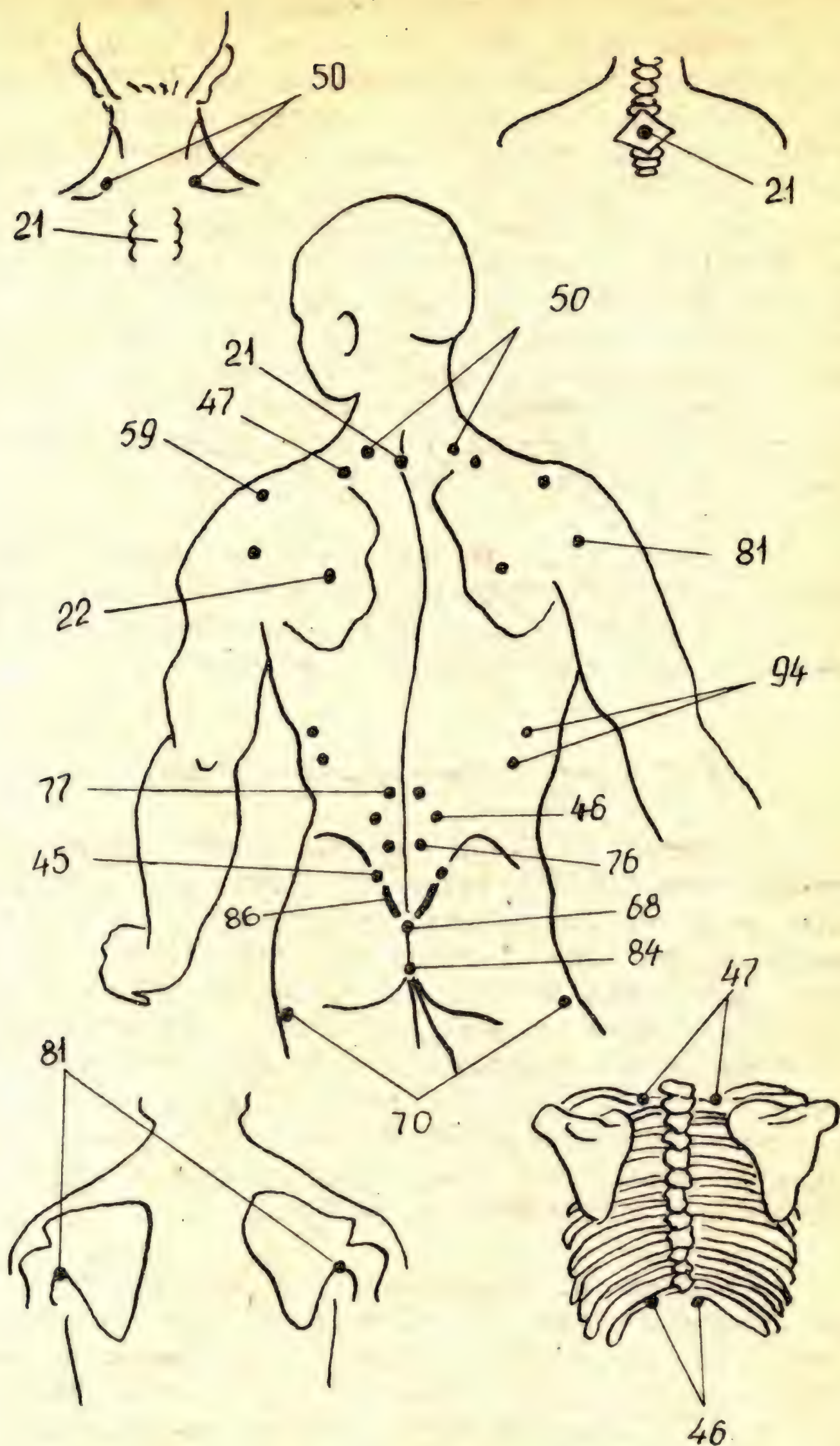


Рис. 35. Точки надавливания на спине.

Точка 61. Кровообращение (рис. 34). Точка парная расположена в паху в начале лобковых костей. Чувствительность или боль в этих точках указывает на недостаточное кровообращение от ног и ступней к сердцу. В случаях варикозных вен, язв на ногах и других нарушениях в ногах и ступнях прежде всего надо проверить точку «61».



Р и с. 36. Контактные точки на спине.

Точка 26. Яичники, маточные трубы, семенные канатики (рис. 34). Эта точка парная, расположена в центре каждой лобковой кости. Лечит яичники и маточные трубы у женщин, семенные канатики у мужчин. Один из главных симптомов застоя крови в органах размножения является боль в ногах и нижней части спины, в некоторых случаях неспособность ходить. Если нельзя избавиться от застоя крови в этих органах путем обработки этих точек, то проверьте точку «51», так как свинка может оставить свою метку на яичниках или яичках. Органы размножения состоят из чувствительных нервов, отсюда эмоциональные симптомы, возникающие в результате нарушений в этих областях, например, нервные расстройства во время менопаузы.

Точка 27. Предстательная железа, матка (рис. 34). Непарная точка, расположена точно в середине, где сходятся лобковые кости. Эта точка лечит матку и шейку матки у женщин и простату у мужчин.

§ 6. Точки надавливания на спине

Точка 50. Соматическая. Диабет, напряженное состояние (рис. 36, 37). Попросите друга или члена семьи встать сзади вас и поместить свои большие пальцы у основания вашей шеи с обеих их сторон одновременно. Давить надо вверх и вниз под углом 45° в направлении точки «21». Эта точка чувствительна у каждого, так как в наше время все страдают от напряженного состояния. Избавляет от застоя крови в шее и мозгу и лечит умственную усталость. Используется также для алкогольного отравления (для этой цели применяются также точки В10); лечение бессонницы и диабета.

Точка 47. Спастические и болезненные руки, ноги, поясница (рис. 38). Эти точки расположены на верхней стороне лопаток. Давите приблизительно на то место, где второе ребро проходит под лопатку. Помогает при болях в пояснице и ногах, а также при спастических состояниях рук.

Точка 46. Сердце, дыхание, боли (рис. 38). Расположена в нижней части реберной клетки (на 12-м ребре) на расстоянии около 7,5 см от спинного хребта.

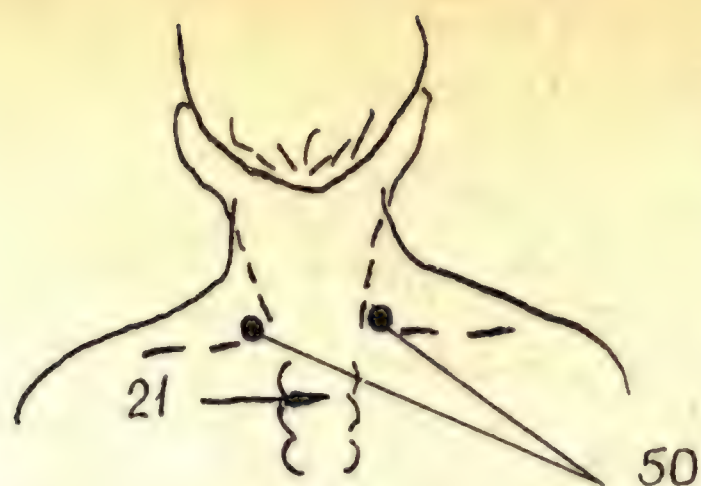


Рис. 37. Точки для снятия напряженного состояния и лечения диабета.

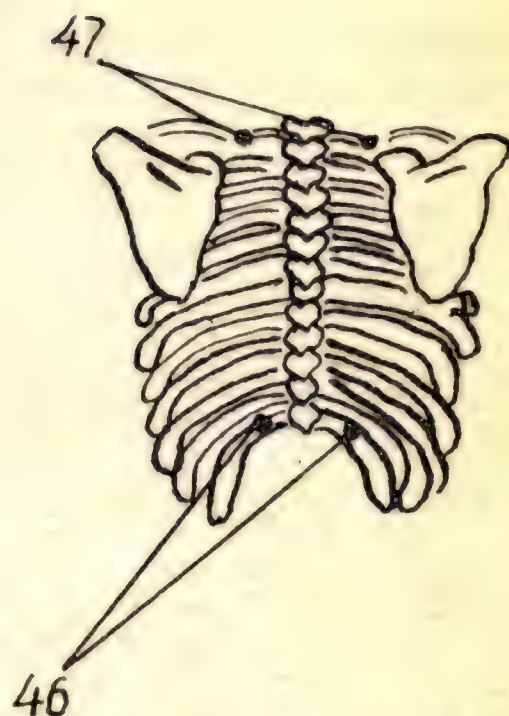
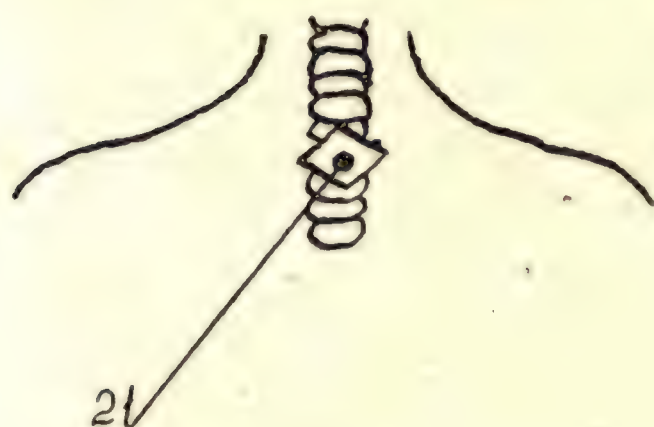


Рис. 38. Точки надавливания для снятия болей, лечения расстройств сердца, спинного мозга, спинномозговых нервов.

Лечит сердечные случаи, затрудненное дыхание и боли в любой части тела, особенно в пояснице и ногах.

Точка 21. 7-й шейный позвонок, кости, сердце, спинной хребет (рис. 38). Расположена на остистом отростке 7-го шейного позвонка, где шея соединяется с плечами. Эта точка влияет на гипофиз, щитовидную железу и каждую кость тела. Если у вас перелом или трещина в кости, прикосновение к точке «21» облегчает боль. Применяется также при расстройстве сердца, спинного мозга и спинномозговых нервов.

Точка 81. Воспаление слизистой сумки (рис. 39). Расположена на задней части плечевого соединения. Внимательно изучите схему. Это точка, которую практически невозможно достать самому, но это одна из наиболее важных точек для лечения воспаления слизистой сумки и других болях в плечах и руках. Если необходимо, обработайте также точки левую «45» или «40».



Рис. 39. Точки для снятия болей в плечах и руках.

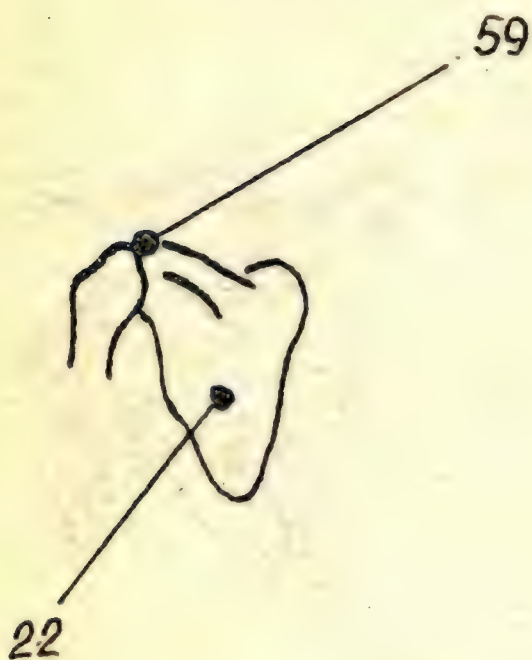


Рис. 40. Точки для лечения паралича, ушибов головы, сердца, легких, снятия болей в плечах.

Точка 59. Паралич, ушибы, усталость, шок (рис. 40). Вначале кажется, что точку «59» трудно найти. Надо, чтобы кто-то стоял сзади вас, а вы сидели, своими большими пальцами он должен вести по наружному верхнему краю лопатки до самого ее конца. Пальцы будут ощущать что-то тупое, не острое. Можно большие пальцы поместить на обе точки «59» и давить вверх в направлении спины. Учитывайте эти точки во всех случаях паралича, кровоподтеков в любой части тела, ушибов головы, независимо от того, когда это произошло, физической усталости и всех видов шока и его последствий на сердце (давить надо обе точки одновременно).

Точка 22. Сердце, легкие, грипп (рис. 40). Парная точка расположена в центре лопатки. Лечит легкие, сердце и некоторые боли в плечах.

Точка 45. Лимфа брюшной полости (рис. 41). Парная точка, расположена на гребне крестца на подвздошной или бедренной кости. Эти точки связаны с местом прикрепления ахиллова сухожилия, которое, в свою очередь, влияет на всю лимфу брюшной полости. Лимфа представляет собой прозрачный бесцветный физиологиче-

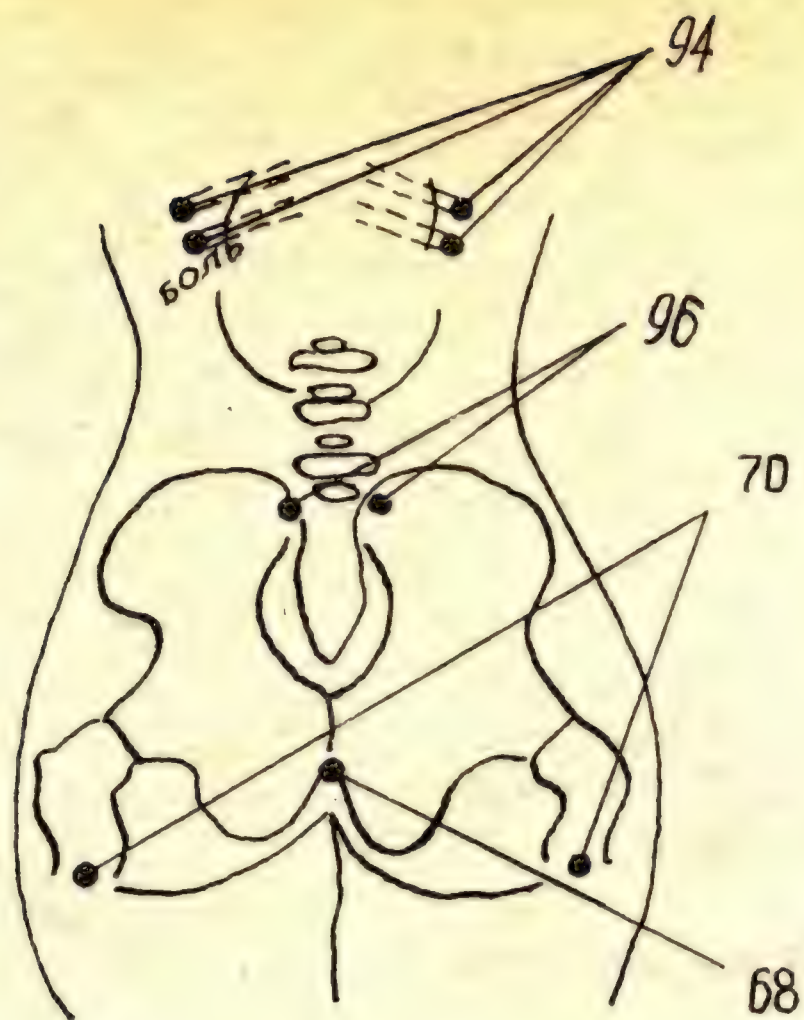
Рис. 41. Точки для снятия боли в прямой кишке, улучшения нервной регуляции, стимулирования лимфодвижения.



ский раствор, который омывает каждую клетку тела. Лимфа не имеет движущей силы подобно сердцу. Ее движение обуславливается физическим движением тела. Главным двигателем лимфатической жидкости брюшной полости является ахиллово сухожилие, которое тянется от задней части пятки к мышцам, образующим икру ноги, и отсюда к крестцу. Только одна точка еще более эффективна для лечения лимфы брюшной полости: это точка «73».

Точка 84. Боль в прямой кишке (рис. 41). Внутренний край нижней тазовой кости образует круг вокруг прямой кишки и ануса. Проведите пальцем по внутреннему краю этого костного круга и в случае болей в прямой кишке найдите на этой кости соответствующую точку. Эта круговая кость расположена на расстоянии около 5 см от ануса в центре. Другие точки при болях в прямой кишке «68» и «86».

Точка 86. Крестец. Симпатическая система спины (рис. 41). На теле крестца имеется 8 отверстий. Через них проходят нервы, которые являются частью симпатической нервной системы, влияющей на все тело от прямой кишки до мозга. Давите на любую из точек, в которой ощущается боль. Замечание: если крестцовые нервы болезненны, проверьте половые органы.



Вид со спины

Рис. 42. Точки надавливания при болях.

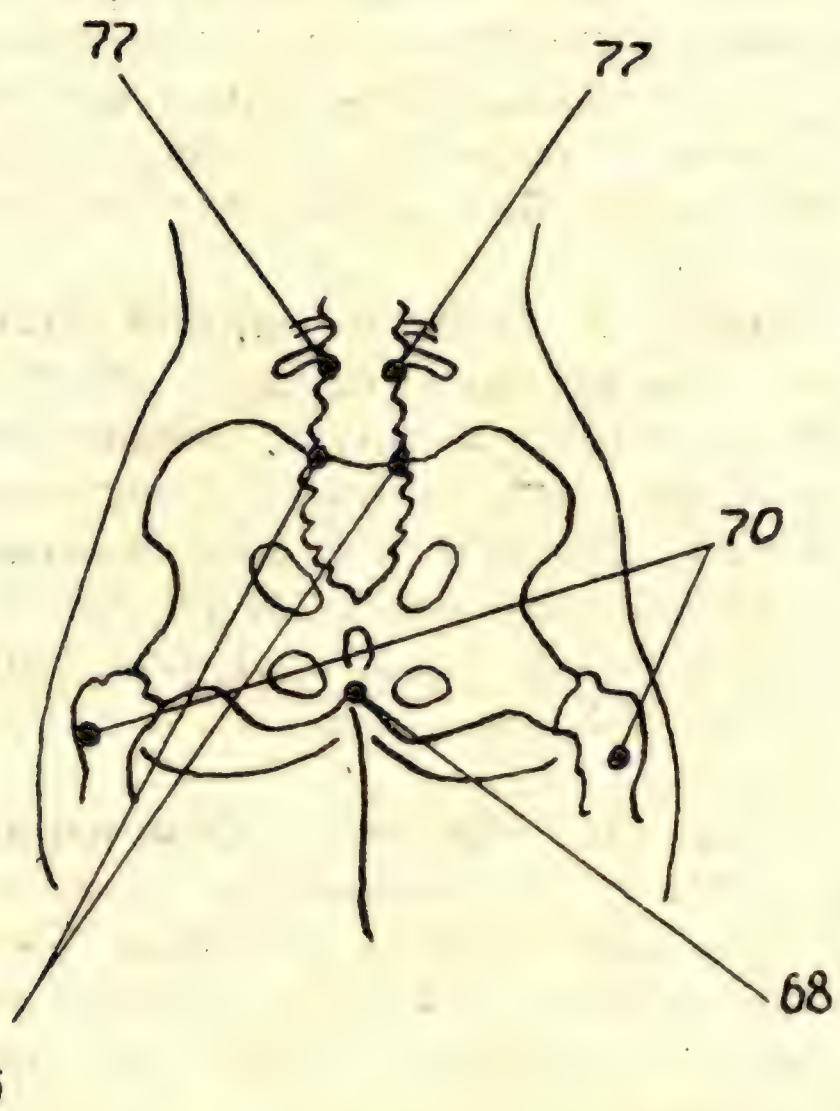


Рис. 43. Точки для лечения желудочно-кишечных заболеваний.

Точка 94. Расположены на концах колеблющихся ребер с обеих сторон тела. При болях используют области «94», «76». (рис. 42).

Точка 77. Левая. Брюшная полость, толстая кишка, желудок (рис. 43).

Точка 77. Правая. Аппендикс, желчный пузырь (рис. 43). Расположена на поперечном отростке первого поясничного позвонка. Надавливание на правый поперечный отросток избавляет от застоя крови и от болей в желчном пузыре и в аппендиксе. Надавливание на левый поперечный отросток снимает напряжение в бедрах, брюшной полости, толстой кишке и желудке.

Точка 70. Толстая кишка, боли в ногах (рис. 43). Ложитесь лицом вниз. Другой человек ведет рукой по изгибу ягодиц вниз, пока не коснется задневерхней части ребра. Тогда кончиками больших пальцев надо давить через верхнюю ткань ноги на заднюю поверхность бедренной кости. Проверьте одну или обе точки при болезни толстой кишки и болях в ногах.

Точка 76. Напряжение в брюшной полости и в пояснице, боли в ногах (рис. 43). Расположена на поперечном отростке 5-го поясничного позвонка. Снимает напряжение в брюшной полости и в пояснице, облегчает боли в ногах. См. также точку «94».

Точка 68. Копчик, энергия, желудок (рис. 43). Расположена на конце копчиковой кости. Лечит желудочные болезни.

§ 7. Точки надавливания на руках и ногах

Точка 79. Энергия, напряжение (рис. 47). Расположена посередине между основанием шеи и плечей. Снижает напряжение в плечах и руках, а также повышает теплоту и энергию во всем теле.

Точка 97. Контроль за содержанием сахара (рис. 47). Расположена под локтевым выступом на конце локтевого сустава. Чтобы легче было найти точку, сначала

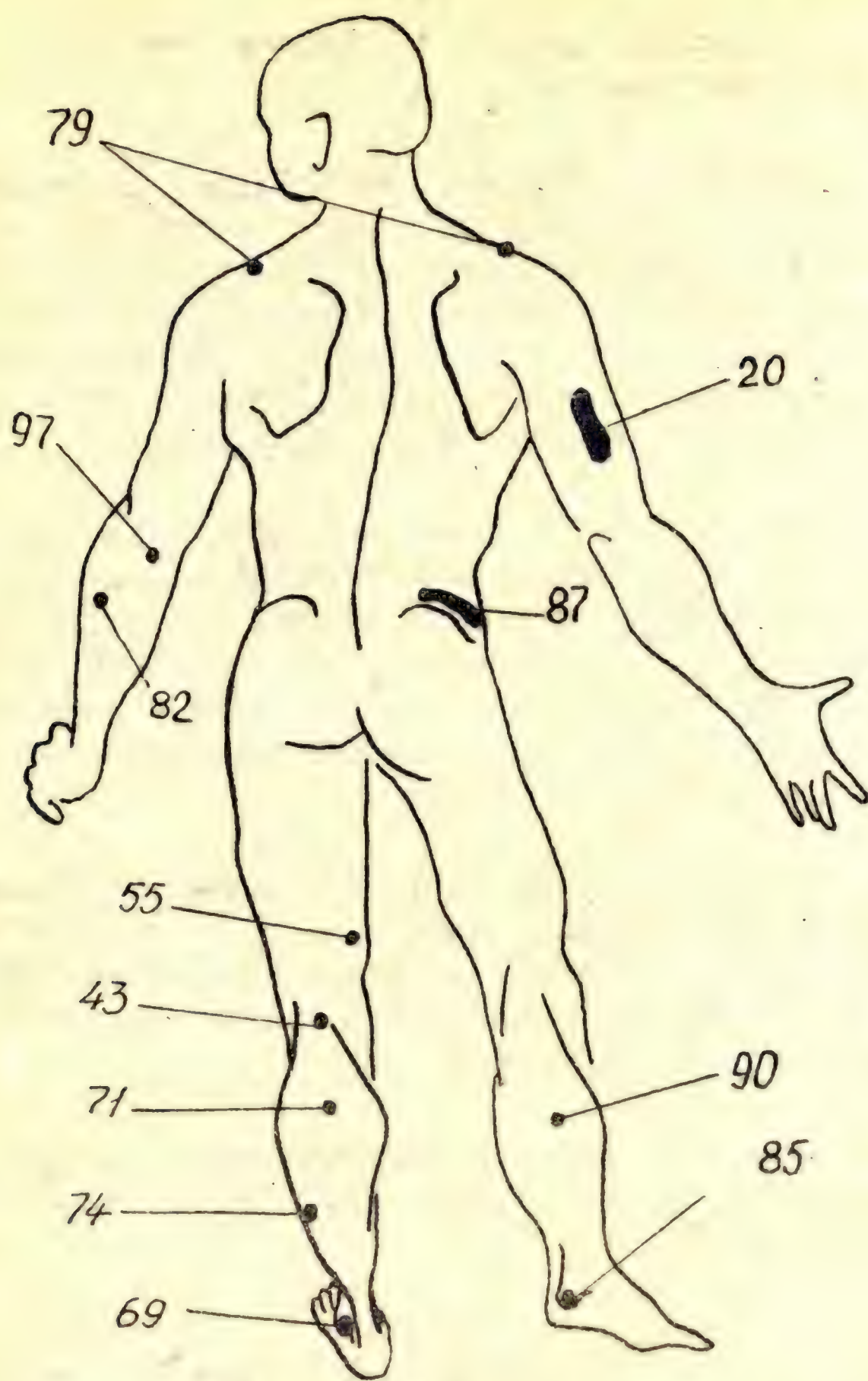


Рис. 44. Точки надавливания на руках и ногах.

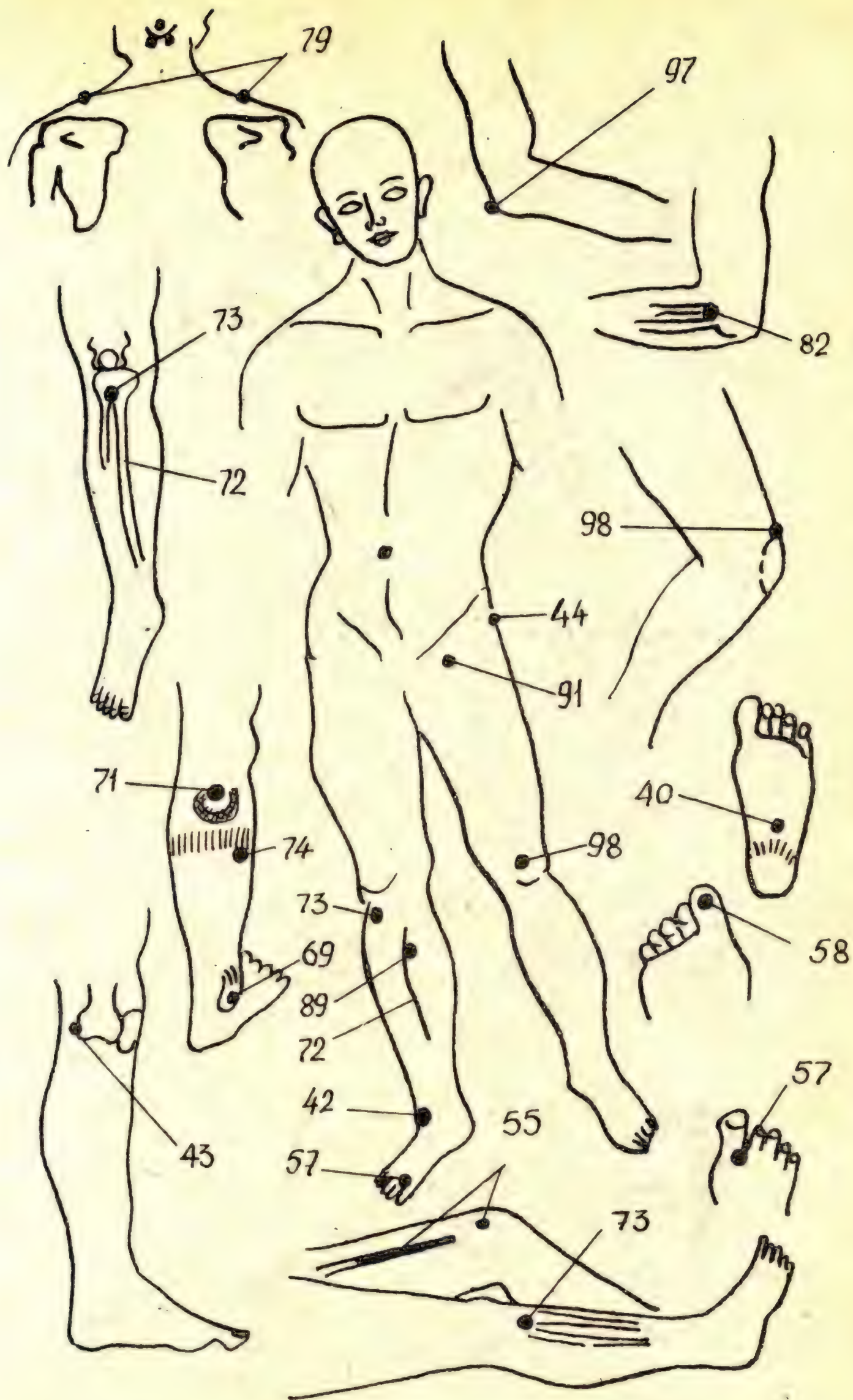


Рис. 45. Точки надавливания на руках и ногах.

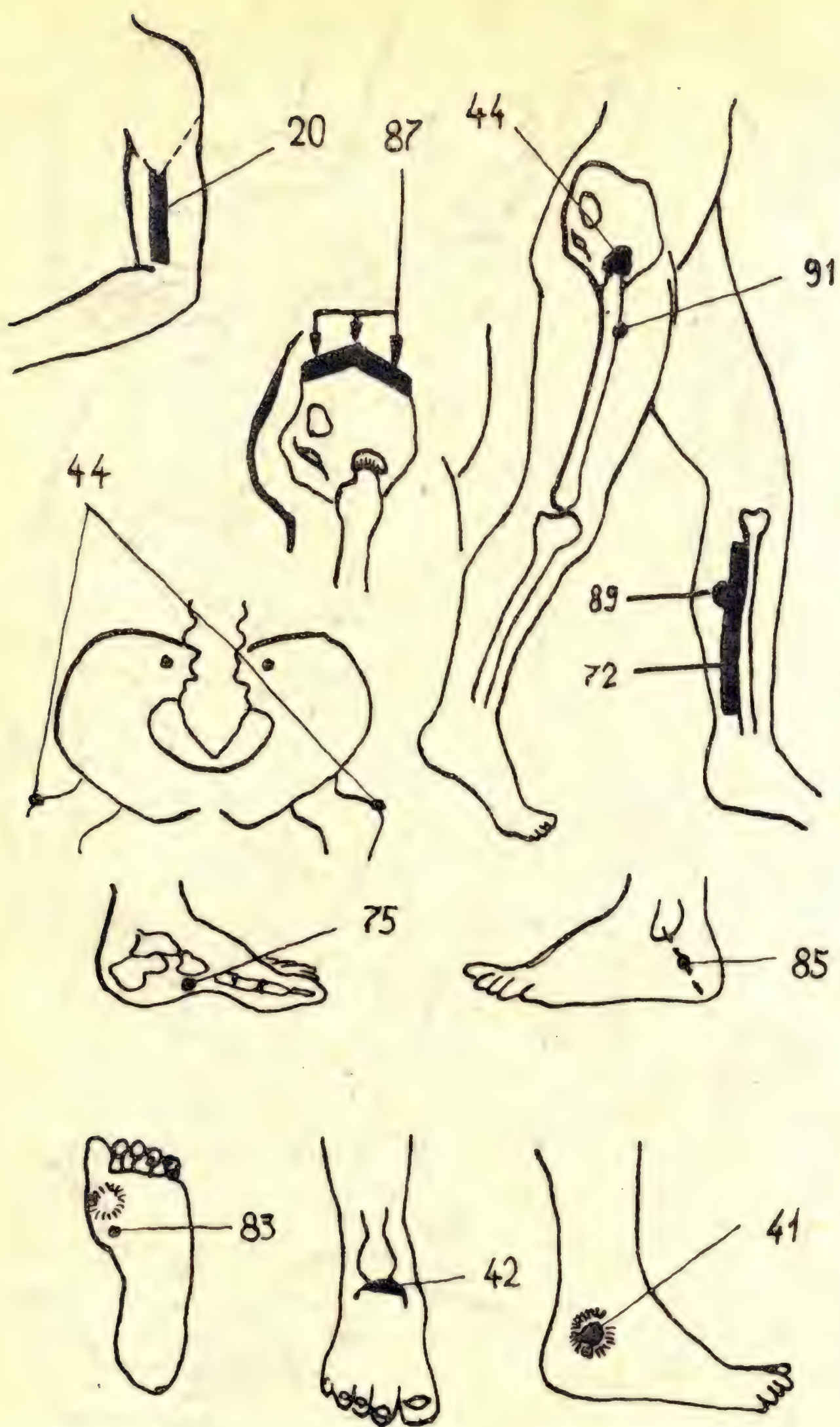


Рис. 46. Точки надавливания на руках и ногах.

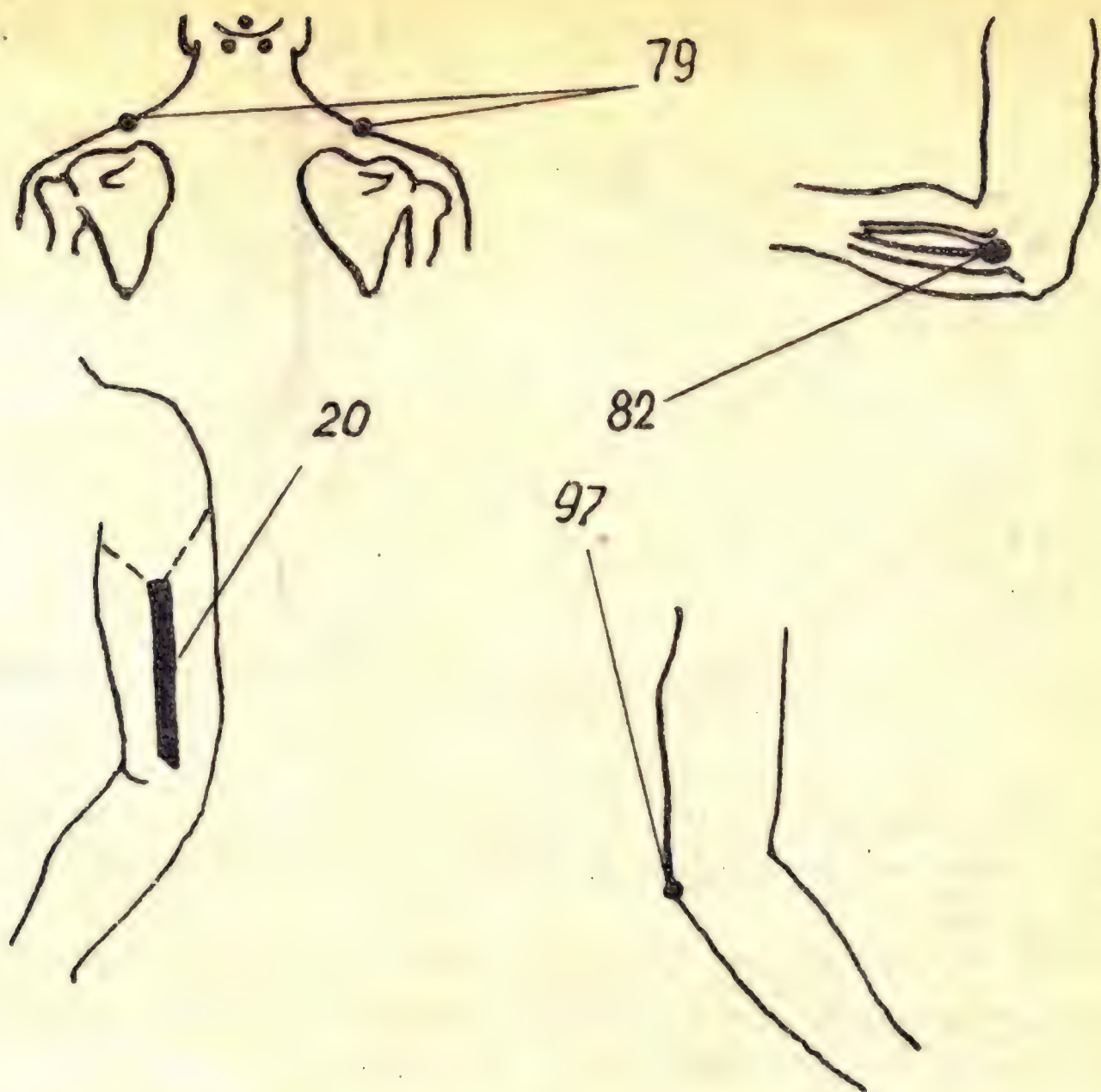


Рис. 47. Точки для снятия напряжения в плечах и руках, повышения энергии в теле.

ла согните локоть. Эти точки связаны с паращитовидными железами и помогают контролировать содержание сахара, а также вырабатывать инсулин. Лечат и гипогликемию.

Точка 82. Кровообращение в предплечьях и кистях рук (рис. 47). Как видно на схеме, точка расположена на предплечье, в том месте, где начинаются лучевая и локтевая кости. Надавливание в этом месте контролирует состояние рук и даже головы. Некоторые анатомы полагают, что эта точка влияет на выделение слюистой. Если точка «82» болезненна на противоположной стороне руки, давите обе стороны одновременно. Усиливает кровообращение в предплечье и в кисти.

Точка 20. Боли в руках, шее, голове, желудке, повышенная кислотность (рис. 47). Эта область расположена на внешней стороне плечевой кости и тянется от локтя до плеча. Надавливать надо на внешнюю сторону

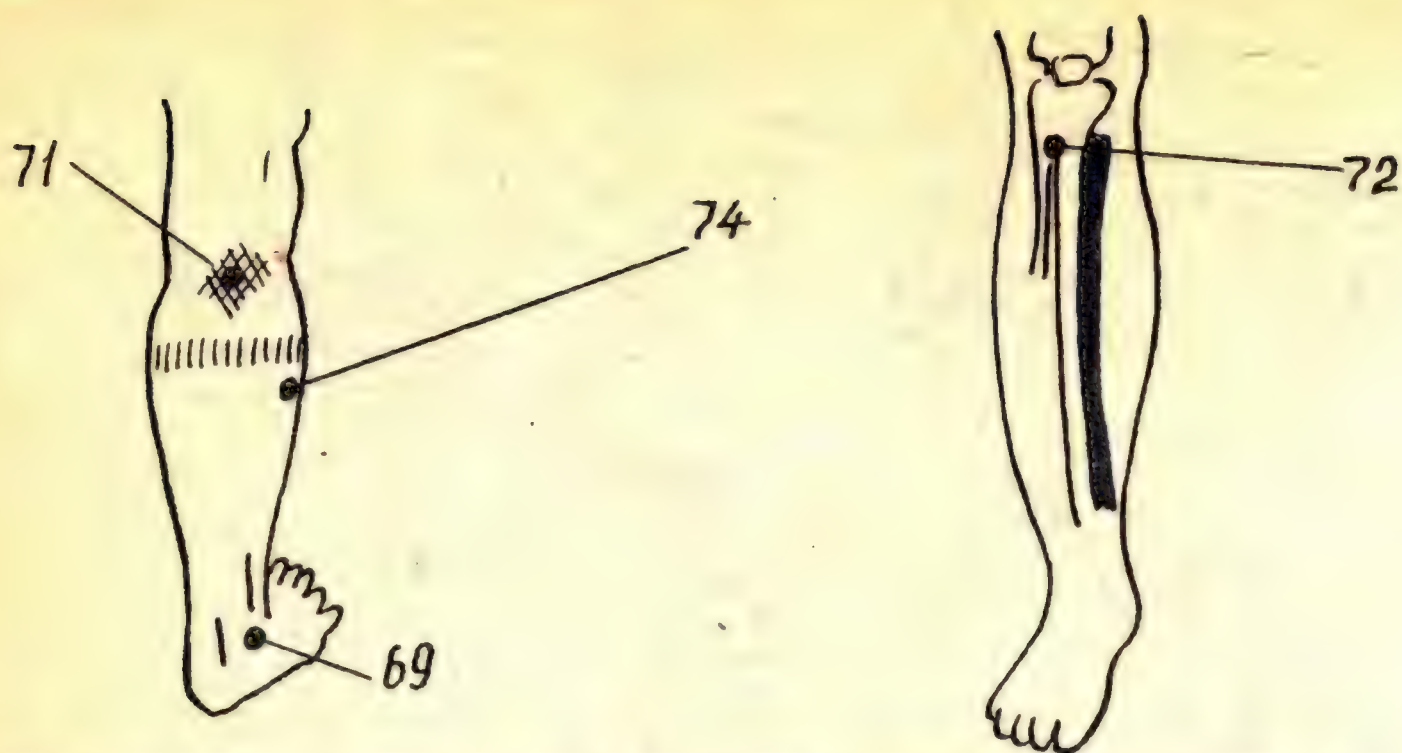


Рис. 48. Точки для лечения толстой кишки, улучшения мышечного тонуса ног и всего тела.

самой кости. Лечит застой в желудке. Левая рука связана с левой стороной желудка, правая рука — с правой стороной желудка.

Значение: желудочные болезни могут вызвать серьезные нарушения деятельности кистей рук. Точка «20» помогает также при болях в руках, шее и голове.

Точка 71. Толстая кишка, боли в ногах (рис. 48). Расположена в середине сильных икроножных мышц, которые образуют заднюю часть ноги. Лечит болезни в толстой кишке, а также боли в ногах.

Точка 74. Мышцы (рис. 48). Расположена на заднебоковой стороне ножных мышц. Перемещайте руку по контуру мышц вниз. Показана для мышц ног и всего тела.

Точка 69. Боль, растяжение сустава (рис. 48). Расположена точно под таранной костью на внешней стороне ноги. Контактная точка имеет размер горошины и лечит невралгию толстой кишки, растяжение сустава и снимает боль, особенно в брюшной полости.

Точка 72. Толстая кишка (рис. 48). Это место расположено вдоль всей внутренней стороны большеберцовой кости на обеих ногах. Надавливание вдоль этих костей лечит нервы толстой кишки. Массаж только легкий, так как даже слабое прикосновение может быть чрезвычайно болезненным. Очень важное место.



Рис. 49. Точки для лечения кишечника, диабета, щитовидной железы, глаз, снятия болей стоп ног.

Точка 55. Кишечник (рис. 49). Расположена на внутренней стороне бедренной кости по всей ее длине. Это место болезненно почти у всех, так как почти все имеют то или иное нарушение равновесия. Эти центры лечат кишечник.

Точка 73. Лимфа брюшной полости, диабет, глаза, стопы ног, мышцы, щитовидная железа (рис. 49). Расположена на передне-верхней стороне ног в месте раздвоения большеберцовой и малоберцовой костей. Это вторая и самая важная точка, связанная с лимфой брюшной полости. Эта точка оказывает действие на область от места прикрепления ахиллова сухожилия сзади на пятке, вверх по задней части ноги до крестцовой области, где она стимулирует половые железы в паху и всю лимфатическую систему в брюшной полости. Надавливание на эту область оказывает тонизирующее действие на

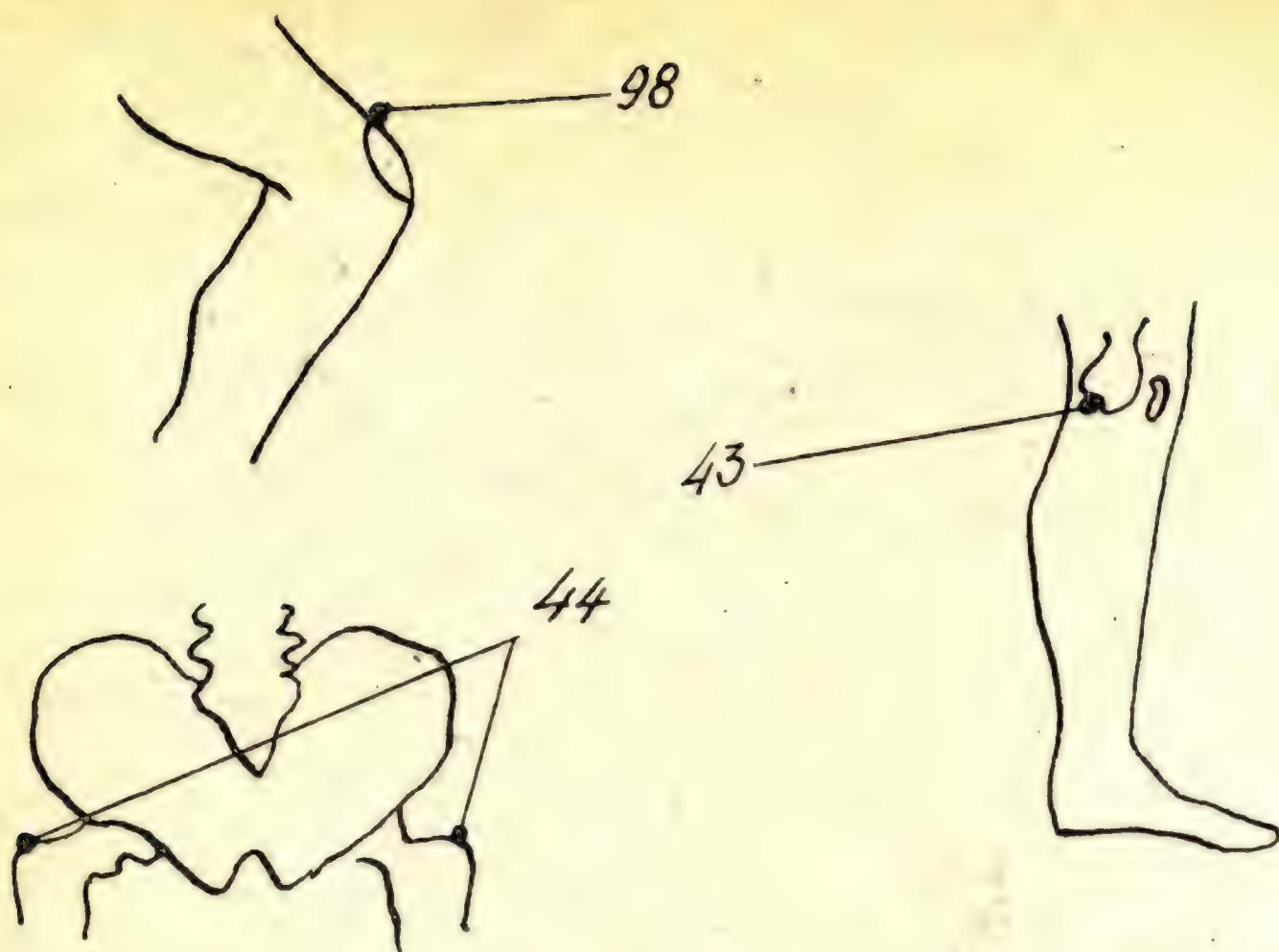


Рис. 50. Точки для снятия напряжения в различных частях тела, лечения кишечника, подвздошной кости, улучшения лимфообращения.

пожилых людей, полезно для мышц ног и всего тела, лечит вздутие живота, показано во всех случаях, когда стопы ног болезненны и испытывают ощущение жжения, показано при диабете и болезни щитовидной железы, болезненно для глаз, которые болят или выпучены.

Точка 43. Брюшная полость, головокружение, ноги (рис. 50). Расположена на внутренней задней стороне мышелка под коленом. Связана с кишечником и селезенкой. Используется также при головокружениях.

Точка 98. Сердечная лимфа, нарушение функции колен (рис. 50). Расположена в мягкой ткани за средневерхним гребешком коленной чашечки. Боль в этом месте может указывать на неправильное функционирование коленной чашечки с последующей потерей лимфы сердцем или к нарушению функции самого колена.

Точка 44. Запор, подвздошные кости, растяжение суставов, напряженное состояние (рис. 50). Прежде мы рассматривали точку на внутренней стороне бедренной кости. Теперь рассмотрим боковую точку на головке или выпуклости каждого большого вертела. Снимает напряженное состояние в любой части тела, лечит также



Рис. 51. Точки надавливания для улучшения деятельности толстой кишки, лечения некоторых нарушений психики, гипофиза, снятия болей в бедрах и ногах.

подвздошные кости и кишечник. Вертел — это часть головки тазобедренной кости, ее легче найти в сидячем положении. Давите это место во всех случаях запора, при любых растяжениях и напряженных состояниях.

Точка 91. Толстая кишка (рис. 51). Чтобы помочь толстой кишке, сядьте и давите вниз на бедро, пока не коснетесь кости (ближе к паху).

Точка 87. Кишечник, ожирение (рис. 51). Это место расположено вдоль гребешка бедренных костей. Нажимайте большими пальцами на обе бедренные кости одновременно. Давите на болезненные точки, это поможет вашему кишечнику. Поскольку замедленное действие кишечника связано с ожирением, используйте точки «87», «44» каждый день, если увеличение веса является для вас проблемой. Эти точки помогают также пищеварению и усвоению аминокислот.

Точка 90. Боли в бедрах и ногах, гормоны, напряженность (рис. 51). Это место расположено приблизительно там же, где «89», но на внешней стороне ног на большеберцовой кости. Надавливание на это место, а также на точку «56» обеих сторон тела помогает снять напряженность, избавляет от болей в бедрах, а также полезно для выработки гормонов размножения.

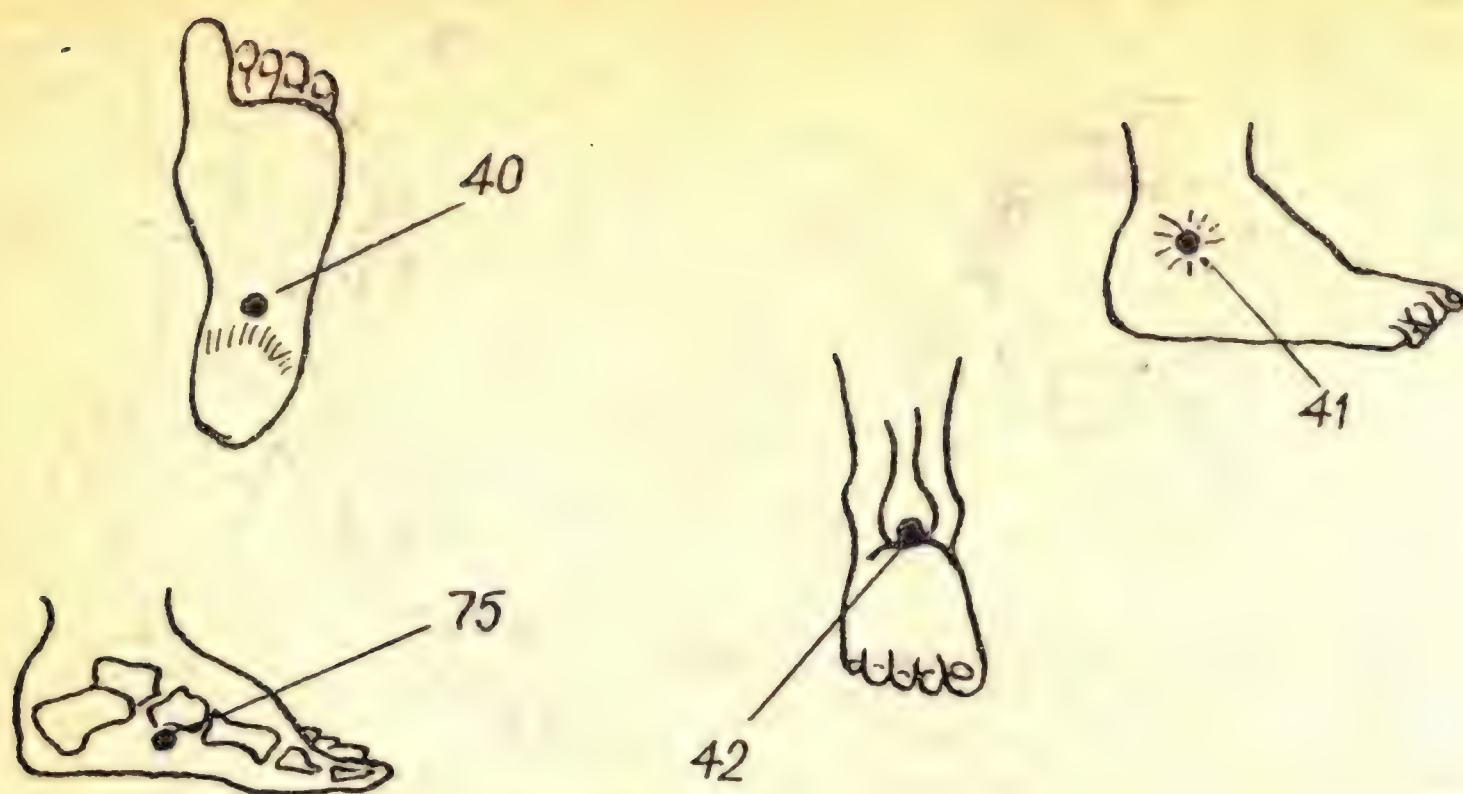


Рис. 52. Точки для лечения колита, цистита, перитонита, флебита, селезенки, поджелудочной железы, улучшения дыхания и др.

Точка 89. Нарушение психики, гипофиз (рис. 51). Это место расположено на внутренней стороне больших мышц нижней части ног. Если оно болезненно, применяйте его для лечения гипофиза и «спутанного мышления». Почти все молодые люди, применяющие наркотики, будут чувствовать боль в этом месте.

Точка 40. Энергия, воспаление (рис. 52). Расположена в середине подошвы стопы впереди пяточного бугра. Через это место энергия земли поступает человеку и может быть передана в мозг. Эти точки имеют очень большое значение при воспалительных состояниях, таких как колиты, циститы, перитониты и флебиты.

Точка 75. Дыхание, селезенка, поджелудочная железа (рис. 52). Расположена на боковой стороне стопы. Давите большим пальцем на плюсну. Эти точки на обеих стопах действуют на селезенку и поджелудочную железу, а иногда даже на дыхание.

Точка 41. Соматическая. Застой крови, стопа, энергия (рис. 52). Обрабатывайте место вокруг таранных костей на внутренней и наружной стороне каждой лодыжки. Для лучших результатов всегда нажимайте по внешнему краю таранной кости и на саму кость. Эти точки соматические, так как реакция может чувствоваться в любом месте тела от головы до ног. Это место ждет



Рис. 53. Точки для снятия спазмов в системе мочеиспускания, регуляции дыхания, деятельности гипофиза и др.

своих исследователей, но нельзя забывать про него при запорах и болезнях стоп. Внутренние точки связаны с энергией тканей тела, внешние — с застоем крови и сокращением мышц. Как только вы начнете лечить эти центры, они становятся очень болезненными, поэтому надо быть осторожными.

Точка 42. Глаза (рис. 52). Расположена между таранной костью и передней стороной большеберцовой кости. Это место непосредственно связано с глазными мышцами. Нажимайте здесь при всех глазных болезнях.

Точка 57. Сужение канала мочевого пузыря и мочеточника, судороги (рис. 53). Большим и указательным пальцами сжимайте ткань между большим и вторым пальцами ног. Эта точка лечит мышечные спазмы, сужение выходного отверстия мочевого пузыря, а также мочеточников (мочеточники — это трубки, идущие от почек к мочевому пузырю). Если в мочеточнике есть почечный камень, эта точка очень болезненна. Камень в этой области на правой стороне дает даже симптомы аппендицита, и больной будет испытывать сильную боль. Точка «57» снимает напряженность в обоих мочеточниках и мочевом пузыре, а также мышечные судороги.

Точка 58. Дыхание, легкие, гипофиз (рис. 53). Середина нижней стороны большого пальца — это нервная точка, связанная с гипофизом, а также с легкими в некоторых случаях затрудненного дыхания. Надавливайте на эту точку до тех пор, пока не почувствуете, что палец немного онемел. После этого подержите палец еще некото-

рое время. Никогда нельзя забывать про эту точку в случаях проблем, связанных с дыханием. Обработывайте эту точку в случае гриппа.

Точка 83. Сумка на наружной стороне большого пальца ноги (от изменения формы пальца и давления тесной обуви), подагра, простата, органы размножения (рис. 53). Эта точка расположена ниже выпуклого сустава у основания большого пальца руки по костному выступу, а потом давите вглубь, чтобы выяснить — не болезненна ли эта точка. Боль может указать на серьезный застой крови в органах размножения. Лечит также опухоль на большом пальце.

Точка 85. Запор, подвздошные кости, легкие, слизистая (рис. 53). Посередине между тараньей костью и самой удаленной точкой на пятке находится еще одно место, связанное с подвздошными костями и легкими. Оно помогает выделению слизи, начиная с легких и кончая кишечником. Точку «85» всегда надо иметь в виду при запорах, а также в случае легочных проблем, связанных с подвздошными костями. Как видно из схемы, эти точки расположены на обеих сторонах обеих стоп. Эта точка не менее важна, чем точка «39».

САНАТОРНО-КУРОРТНОЕ ЛЕЧЕНИЕ
ЗАБОЛЕВАНИЙ
ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ
(РСФСР)

АРХАНГЕЛЬСКАЯ ОБЛАСТЬ

Курорт Беломорье.

Находится в 36 км от г. Архангельска, на автомагистрали Архангельск — Вологда, в большом хвойном лесу с живописными озерами. Сообщение автобусное.

Основные лечебные факторы курорта — благоприятный климат, хлоридно-сульфатно-натриевые воды с минерализацией 7,13 и 69 г/л, используемые для ванн и питья, и лечебная сапропелевая грязь.

На курорте функционирует санаторий «Беломорье» на 500 мест. Больные размещаются в трех благоустроенных корпусах, в комнатах со всеми удобствами на одного-двух человек. В хорошо оснащенном лечебном корпусе с бассейном, финской баней, залами лечебной физкультуры, питьевым буфетом есть все необходимое для обследования и лечения больных.

Наряду с бальнео- и грязелечением широко используются различные кишечные промывания, лечебные души, электросветолечение, дозированная ходьба, лечебная физкультура, массаж и лечебное питание.

В одном из спальных корпусов открыто отделение на 100 мест для лечения в летний период родителей с детьми в возрасте от 4 до 14 лет.

При санатории имеются клуб со зрительным залом на 275 мест, широкоэкранный киноустановка, библиотека, бильярдная, танцевальный зал, спортивные площадки, на берегу озера оборудованы пляж и лодочная станция, зимой — каток, лыжная база.

Показания: заболевания органов пищеварения и дыхания нетуберкулезного характера.

Срок лечения — 24 дня.

Адрес: 164434, Архангельская область, Приморский район, поселок Беломорье, санаторий «Беломорье».

Курорт Красноусольск.

Находится в 142 км от г. Уфы и 36 км от ст. Белое Озеро Куйбышевской ж. д. Сообщение автобусное.

Расположен курорт на высоте 112—138 м над уровнем моря в живописной горно-лесной местности, в долине горной речки Усолки. Климат курорта континентальный, с холодной зимой и часто жарким летом. Средняя годовая температура $+2,9^{\circ}\text{C}$. Самый теплый месяц — июль (средняя температура $+20,6^{\circ}\text{C}$), самый холодный — февраль ($-15,6^{\circ}\text{C}$). Годовая относительная влажность колеблется в пределах 75 %. Наибольшая влажность отмечена в декабре, наименьшая — весной и летом.

Красноусольские источники известны с XVI столетия. Однако только в 1924 г. здесь был открыт санаторий, работающий в летнее время, с небольшим числом мест. В 1939 г. была организована бальнеологическая станция и началось тщательное изучение источников, а в 1944 г. на их базе построен курорт. Основные лечебные средства курорта — хлоридно-натриевые бессероводородные, хлоридно-натриевые сероводородные, хлоридно-натриевые радиоактивные (с количеством радона от 2 до 63 единиц Махе), сульфатно-кальциевые воды и иловая грязь. Минеральные воды некоторых источников содержат небольшое количество йода и брома. В настоящее время на курорте используются главным образом источники № 11, 12 и вода скважин 3-К и 4-К. Минеральные воды применяются для ванн, питья, сифонных промываний кишечника, промываний желудка, тюбажа, микроклизм, ингаляций, гинекологических орошений, электрофореза.

На курорте функционирует санаторий «Красноусольск», в которых одновременно лечится 700 больных. Имеются 7 благоустроенных спальных корпусов, лечебница на 28 ванн и 10 грязевых кушеток, столовая, питьевая галерея для приема минеральных вод. Наряду с бальнео- и грязелечением применяются электросветолечение, лечебная физкультура, массаж, медикаментозное лечение, оксигенотерапия, лечебное питание. Оборудованы все необходимые по профилю курорта лечебные и диагностические кабинеты и лаборатории. Есть клуб, библиотека, оборудованы спортивные площадки. Построен типовой торговый центр с комплексом бытовых услуг.

Показания: заболевания органов пищеварения, органов движения, нервной системы, гинекологические, кожные. Имеются отделения для больных сахарным диабетом

и профессиональными заболеваниями нервной системы.

Срок лечения — 24 дня, с заболеваниями кожи — 26 дней.

Адрес: 453051, Башкирская АССР, Гафурийский район, курорт Красноусольск.

Санаторий «Юматово» им. 15-летия Башкирской АССР — находится в 26 км от г. Уфы. От ст. Уфа Куйбышевской ж. д. можно проехать пригородным поездом до станции Санаторная, далее 1 км автобусом санатория. Санаторий связан с г. Уфой благоустроенной асфальтовой дорогой.

Расположен на живописном берегу реки Демы, притоке реки Белой, на высоте 158 м над уровнем моря. Вокруг расстилается холмистая лесостепь, пересеченная оврагами, с чистыми родниками, речками и озерами. Озера изобилуют рыбой. С северной стороны подступает большой лес, состоящий из лиственных и хвойных древесных пород: дуба, сосны, липы и др. Окрестности санатория очень хороши для пеших прогулок. Основным лечебным фактором наряду с климатом является кумыс. Для изготовления кумыса создана кумысная мастерская, открыт салон для питья кумыса.

Санаторий размещен в благоустроенных корпусах. Функционирует круглый год на 615 мест. Имеется водолечебница, где отпускаются радоновые, углекислые, йодобромные, ароматические и жемчужные ванны, лечебные души, подводный душ-массаж. Применяются также массаж, лечебная физкультура, парафинолечение, электросветолечение, лечебное питание. Для климатолечения есть аэросолярий. Имеются все необходимые кабинеты и лаборатории, зубопротезный кабинет. К услугам больных зимний клуб, библиотека с читальным залом, бильярдная, оборудованы спортгородок, лыжная база, каток. На берегу Демы расположен лечебный пляж, есть лодочная станция.

Показания: заболевания органов пищеварения, нервной системы, органов дыхания нетуберкулезного характера.

Срок лечения — 24 дня.

Адрес: 452171, Башкирская АССР, Уфимский район, санаторий «Юматово» им. 15-летия Башкирской АССР.

БУРЯТСКАЯ АССР

Курорт Аршан

Аршан — курорт республиканского значения. Находится в 500 км от г. Улан-Удэ, в 220 км от г. Иркутска

и в 130 км от ближайшей ст. Слюдянка Восточно-Сибирской ж. д. Отсюда больных доставляют на автобусах по автомобильной дороге — Тункинскому тракту.

Расположен на высоте 893 м над уровнем моря, в живописной высокогорной местности у подножия южного склона Тункинских Альп, в хвойно-лиственном лесу на левом берегу реки Кынгорги (левый приток Тунки).

Климат курорта резко континентальный. Среднегодовая температура воздуха ниже 0°C ($-1,4^{\circ}\text{C}$). Наиболее теплый месяц — июль (средняя температура $+16^{\circ}\text{C}$), наиболее холодный — январь (средняя температура -20°C). Морозы достигают в холодные зимы -45°C , число морозных дней около 220. Летний максимум температур достигает $+33^{\circ}\text{C}$. Среднегодовая относительная влажность — 73 %. Количество осадков — 495 мм в год. Ветры слабые, преобладают северные и северо-западные. Число часов солнечного сияния за год — 2139.

Аршан («целебная вода») был открыт местными охотниками около 100 лет назад. Есть несколько источников с углекислыми гидрокарбонатно-сульфатно-кальциево-магниевыми водами с невысокой минерализацией и повышенным содержанием кремниевой кислоты. Воды применяются для ванн и питьевого лечения. На базе источников работает завод по розливу минеральной воды. На курорте функционирует санаторий «Аршан» на 700 мест летом и 600 — зимой. С июня по август работает отделение на 70 мест для родителей с детьми в возрасте от 4 до 14 лет.

В водолечебнице функционируют минеральные ванны, лечебные души. Кроме того, применяются электросветолечение, лечебная физкультура, массаж, лечебное питание. Имеются все необходимые по профилю курорта лечебные и диагностические кабинеты и лаборатории. Для климатолечения оборудован аэросолярий. Организовано амбулаторное лечение по курсовкам. Амбулаторные больные проживают в с. Аршан. Для больных имеются зимний и летний клубы, библиотека с читальным залом, оборудованы спортивные площадки. В настоящее время строится корпус на 500 мест.

Показания: заболевания органов пищеварения, кровообращения.

Срок лечения — 24 дня.

Адрес: 671023, Бурятская АССР, Тункинский район, курорт Аршан.

ВЛАДИМИРСКАЯ ОБЛАСТЬ

Санаторий «Сосновый бор» — находится в 25 км от ст. Орехово-Зуево Московской ж. д., на берегу живописной реки Киржач, окружен большими массивами хвойного леса с преобладанием сосны. Сообщение до ст. Орехово-Зуево, далее рейсовым автобусом до д. Киржач, оттуда до санатория 5 км автотранспортом санатория. Кроме того, можно доехать электропоездом до ст. Покров Московской ж. д., далее в дни заезда автобусом санатория.

Открыт в течение всего года, рассчитан на 500 мест. Больные размещаются в благоустроенных корпусах. Имеется водолечебница, где отпускаются хвойные, жемчужные, кислородные и углекислые ванны, лечебные души. Используются также субаквальные ванны, озокеритопарафинолечение, гидроаэронизация, лечебная физкультура, массаж, электросветолечение, лечебное питание. Есть ингаляторий, зубоврачебный и зубопротезный кабинеты. Для питьевого лечения широко применяется привозная бутылочная вода курорта Моршин. Для бальнеолечения используется местная минеральная вода. Лечебные и диагностические кабинеты и лаборатории хорошо оснащены. Организовано амбулаторное лечение.

Имеется клуб, танцевальный зал, библиотека, бильярдная, спортивные площадки, маршруты для дозированной ходьбы, на берегу реки — естественный благоустроенный пляж.

Показания: заболевания органов пищеварения.

Срок лечения — 24 дня.

Адрес: 601131, Владимирская область, Петушинский район, санаторий «Сосновый бор».

ГОРЬКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

Санатории

Имени ВЦСПС — находится в 25 км от г. Горького. Сообщение от г. Горького автобусом от автостанции Сенная.

Расположен в смешанном лесном массиве. Работает в течение всего года, рассчитан на 500 мест. Больные размещаются в новом благоустроенном корпусе; комнаты со всеми удобствами и лоджиями, на одного-двух человек. Все кабинеты и лаборатории оборудованы современной медицинской аппаратурой. Основные лечебные средства: сульфатно-кальциево-магниевое-натриевая вода с минера-

лизацией 3,0 г/л, хлоридно-натриево-магниевая вода с минерализацией 53 г/л (скважины расположены на территории санатория) и лечебные грязи, привозимые с Шатковского месторождения. В водогрязелечебнице отпускаются минеральные, углекислые, жемчужные, хвойные ванны, лечебные души, подводный душ-массаж, грязе- и парафинолечение. Широко применяются электросветолечение, массаж, лечебная физкультура, лечебное питание. Для климатолечения оборудован аэросолярий, есть маршруты для дозированной ходьбы.

Санаторий базовый для всех санаториев Горьковского территориального совета по управлению курортами профсоюзов. Здесь обобщается передовой опыт работы; врачи, медсестры и другие работники повышают свою квалификацию.

Для больных есть клуб с кино- и танцевальными залами, библиотека с читальным залом, бильярдная, летняя эстрада, спортивный комплекс.

Показания: заболевания органов пищеварения.

Срок лечения: — 24 дня.

Адрес: 606121, Горьковская область, п/о Зеленый город, санаторий имени ВЦСПС.

«Городецкий» — находится в 16 км от г. Города-на-Волге. Сообщение из г. Горького зимой автобусом Горький — Городец, летом автобусом и по Волге до пристани Городец, далее автобусом.

Расположен санаторий в хвойном лесу, вблизи озера Клепиковское и живописной реки Узола, в 16 км от Горьковского водохранилища. Лечатся здесь одновременно 255 человек. Имеются водолечебница, где отпускаются минеральные, углекислые, хвойные и другие ванны, различные лечебные души, подводный душ-массаж. Применяются грязелечение с использованием местного торфа, физиотерапевтические процедуры, лечебная физкультура и массаж.

Для питьевого лечения используются минеральная вода «Городецкая» (хлоридно-натриево-магниевая) и «Горьковская № 2» (сульфатно-кальциево-магниевая). Для отдыхающих имеются клуб с киноустановкой, бильярдная, библиотека, оборудованы спортивные площадки, аэросолярий, «тропа здоровья».

Показания: заболевания органов пищеварения.

Срок лечения — 24 дня.

Адрес: 606433, Горьковская область, Городецкий район, п/о Аксентис, санаторий «Городецкий».

ИВАНОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

Санаторий «Зеленый городок» — находится в 15 км от г. Иваново, в местечке Ломы. Сообщение с городом автобусное — от автовокзала маршрут № 112.

Расположен санаторий на возвышенности, среди смешанного, преимущественно соснового леса, на берегу небольшой речки. Функционирует в течение всего года, рассчитан на 102 места. Санаторий располагает хорошо оснащенными лечебно-диагностическими кабинетами. На его территории пробурены две скважины и выведены на поверхность минеральные воды различной минерализации. Лечебно-столовую воду (сульфатно-магниево-кальциевую) применяют для питьевого лечения в хорошо оформленном бювете. Минеральная (хлоридно-натриевая) вода с более высокой минерализацией используется для ванн. Кроме того, в водолечебнице отпускаются искусственные хвойные и морские ванны, различные души. Широко применяются орошение кишечника минеральной водой, физиотерапия, лечебная физкультура, массаж, ингаляция, озокеритопарафинолечение. Всем больным назначается лечебное питание.

При санатории организовано амбулаторное лечение. Есть клуб, библиотека, спортивная и танцевальная площадки, игровые аттракционы.

Показания: заболевания органов пищеварения.

Срок лечения — 24 дня.

Адрес: 155115, Ивановская область, Ивановский район, п/о Ломы, санаторий «Зеленый городок».

КАБАРДИНО-БАЛКАРСКАЯ АССР

Курорт Нальчик.

Курорт общесоюзного значения. Находится в городке Долинск, в 3 км от г. Нальчика — столицы Кабардино-Балкарской АССР, юго-восточнее Пятигорска. Сообщение до ст. Нальчик или до ст. Пятигорск Северо-Кавказской ж. д. На курорт можно также попасть и воздушным путем — до аэропорта Минеральные Воды или Нальчик, затем рейсовым автобусом до г. Нальчика.

Расположен в живописной местности, окруженной полукольцом гор, на высоте 500—555 м над уровнем моря, у северного предгорья Главного Кавказского хребта.

Как курортная местность, Нальчик с его мягким кли-

матом и минеральными источниками был известен давно. Еще в 90-х годах прошлого столетия местное население пользовалось источниками в районе Белой речки для лечения различных заболеваний. Однако развитие курорта началось лишь после установления Советской власти. Официально Нальчик признан курортом в 1928 г. Климат низкогорный. Лето теплое. Самый теплый месяц — июль (средняя температура 24—25 °С). В отдельные дни температура воздуха может подниматься до 35—38 °С. Зима сравнительно мягкая. Средняя температура самого холодного месяца (января) — 4 °С, много солнечных дней, однако нередко облачные и туманные дни. Снежный покров держится в течение 80—90 дней. Весна ранняя, холоднее осени. Небольшие заморозки продолжаются до середины апреля. Осень теплая, сухая и продолжительная. Начало заморозков приходится на конец октября. Среднегодовая влажность — около 77 %. Осадков в районе курорта выпадает сравнительно много — до 615 мм в год, особенно в весенне-летний период (в мае — июне свыше 100 мм). Дожди, как правило, быстропроходящие, сопровождаются грозами. Число часов солнечного сияния за год — 1710. Ветры слабые до умеренных, оказывают благоприятное влияние на климатические особенности курорта (на смену жаркому дню приходит прохладный вечер).

Курорт окружают лесные массивы и фруктовые сады. Пересеченность местности, горный пейзаж создают исключительно благоприятные условия для эффективного использования климата в лечебных целях и для хорошего отдыха.

Основными лечебными средствами курорта являются минеральные воды: белореченские азотно-термальные слабоминерализованные гидрокарбонатно-хлоридно-натриевые щелочные воды и азотнометановая сульфатно-хлоридно-натриевая сульфидная вода. Эти источники находятся в 8 км от курорта и используются в белореченском ванном здании для отпуска ванн. Группа долинских минеральных вод получена путем глубокого бурения на территории курорта: азотно-метановая хлоридно-натриевая кремнистая борнобromo-йодная высокоминерализованная (18,6 г/л), высокотермальная (76,6 °С) вода (скважина № 1-Р, «Долинская») и азотно-метановая хлоридная натриевая борно-бromo-йодная кремнистая рассольной минерализации (76 г/л), высокотермальная (80 °С) вода (скважина № 3-Р, «Долинская П»). Долинские минеральные воды используются для бальнеолечения в общеку-

рортной водогрязелечебнице. Для питьевого лечения применяются слабоминерализованная хлоридно-гидрокарбонатная натриевая термальная слабощелочная вода («Нальчик I») и минеральная вода «Нальчик II» — слабоминерализованная хлоридно-натриевая слабощелочная теплая вода, которые используются в республике и для розлива. Минеральная вода «Нальчик I» применяется и в общекурортной питьевой галерее. На курорте используются грязи из Тамбуканского озера, которые находят применение и на курортах Кавказских Минеральных Вод.

Наряду с санаторным лечением на курорте организовано амбулаторное лечение по курсовкам. Размещаются больные в пансионате «Грушевая роща», доме отдыха «Октябрь» (в зимние месяцы), а также на частных квартирах. Лечатся в курортной поликлинике, оборудованной всеми необходимыми лечебными и диагностическими кабинетами, хорошо оснащенными медицинским оборудованием. При поликлинике имеется стоматологическое отделение с зуботехнической лабораторией. В бальнеофизиотерапевтическом объединении курорта (лечебном центре) — бальнео- и грязелечебницы, ингаляторий на 50 точек, дистракционное отделение, кабинеты механотерапии, гидрокинезотерапии, парафинофталанового лечения, душ-массаж. Здесь проводят электрогрязевые процедуры, различные орошения, применяют искусственные радоновые и углекислые ванны, субаквальные ванны, кишечный душ и ряд других процедур.

На курорте работает Дворец лечебной физкультуры, где есть большой плавательный бассейн и залы для проведения лечебной гимнастики. Организованы плавание в лечебных целях и занятия лечебной гимнастикой для отдыхающих всех здравниц курорта. В долине реки Нальчик, в районе курорта есть проточный открытый бассейн с пресной водой. На благоустроенном пляже под наблюдением медицинского персонала проводится климатолечение. В курортном парке находится озеро площадью 10 га, где работает лодочная станция; имеется медицинский пункт, организована лечебная гребля.

Есть здесь Дворец культуры со зрительным залом на 800 мест, лекционным на 200 мест, комнатой для игр. Во Дворце культуры работают общекурортная библиотека, кинолекторий, университеты культуры и здоровья, музей истории курорта Нальчик.

Отдыхающие могут посещать театры, кинотеатры, музеи города. Хорошо организовано экскурсионное обслу-

живание. Для любителей путешествий много интересных маршрутов: к подножию Эльбруса, на Голубые озера, в Чегемское, Черкесское, Дарьяльское ущелья, по Военно-Грузинской дороге, в Долину Нарзанов, на курорты Кавказских Минеральных Вод.

Работают здесь шесть санаториев, один пансионат и один дом отдыха профсоюзов. При каждой санатории есть своя лечебно-диагностическая база с соответствующими профилю санатория кабинетами и лабораториями.

Показания: заболевания органов пищеварения, органов движения, нервной системы, кожи, гинекологические, профессиональные (вибрационная болезнь).

Срок лечения — 24 дня.

Санатории.

«Нартан» — расположен в центральной части курорта. Функционирует круглосуточно, рассчитан на 350 мест, из них 210 предназначены для родителей с детьми в возрасте от 4 до 14 лет. Территория санатория благоустроена и хорошо озеленена. Больные размещаются в двух-трехместных палатах. При санатории есть водолечебница, где отпускаются хвойно-жемчужные ванны, кишечные души, гидропатические процедуры. Есть рентгеновский кабинет, кабинет ректоманоскопии и другие соответствующие профилю санатория кабинеты и лаборатории. Санаторий пользуется общекурортными водогрязелечебницей, ингаляториумом, Дворцом лечебной физкультуры с плавательным бассейном. Работают здесь клуб, библиотека, комнаты для настольных игр.

Показания: заболевания органов пищеварения.

Адрес: 360002, Кабардино-Балкарская АССР, г. Нальчик — Долинск, санаторий «Нартан».

«Эльбрус» — расположен в центре курорта на благоустроенной и хорошо озелененной территории. Функционирует в течение всего года, 806 мест. Больные размещаются в двух- и четырехместных палатах. В отдельном корпусе (лечебном) сосредоточены клиническая лаборатория и лечебно-диагностические кабинеты: физиотерапевтический, рентгеновский, промывания желудка, микроклизм, ректоманоскопии, зубоврачебный и другие. Санаторий пользуется общекурортными водогрязелечебницей, ингаляториумом, Дворцом лечебной физкультуры с плавательным бассейном. Есть клуб, киноустановка, биб-

лиотека с читальным залом, летняя эстрада, спортивные площадки.

Показания: заболевания органов пищеварения.

Адрес: 360002, Кабардино-Балкарская АССР, г. Нальчик — Долинск, санаторий «Эльбрус».

КАЛИНИНСКАЯ ОБЛАСТЬ

Курорт Кашин

Курорт республиканского значения. Находится в 204 км от г. Москвы и в 706 км от г. Ленинграда, на окраине г. Кашина. Сообщение железнодорожное — до ст. Кашин Октябрьской ж. д.

Расположен в парке, на берегу реки Кашинки, левого притока Волги. Климат умеренно-континентальный, средняя годовая температура около $+4^{\circ}\text{C}$. Самые холодные месяцы — январь и февраль (средняя температура от -8 до -10°C). Лето теплое, самый теплый месяц — июль (средняя температура от $+18$ до $+20^{\circ}\text{C}$). Среднегодовое количество осадков 530 мм, больше всего их выпадает в июне — октябре. Снеговой покров держится около 150 дней. Влажность воздуха весной и осенью составляет — 75—80 %, летом снижается до 65—70 %, а зимой повышается до 85—90 %.

Лечебные свойства Кашинских минеральных вод известны примерно с начала XIX века, они использовались в лечебных целях задолго до основания курорта. Первые сведения о Кашинских водах относятся к 1808 г. Однако источники находились в запущенном состоянии, и лишь в 1884 г. их привели в относительный порядок. Этот год и считается годом открытия курорта.

До 1949 г. на курорте для лечения больных использовались только железистые воды и торфяные грязи. В последнее время здесь проведены значительные гидрогеологические работы. С помощью эксплуатационных скважин с разной глубины выведены на поверхность различные воды для питья и ванн: сульфатные, сульфатно-хлоридные, бромистые и хлоридные с различным содержанием кальция, магния, брома и натрия, с общей минерализацией от 2,8 до 194 г/л. Недалеко от курорта есть торфяное болото с большими запасами торфяной грязи, которая используется в лечебных целях.

На курорте в течение всего года функционирует ордена «Знак Почета» санаторий «Кашин» на 500 мест.

Больные размещаются в шести корпусах. К их услугам водолечебница, где отпускаются хлоридно-натриевые и другие ванны, грязелечебница, клиничко-диагностические кабинеты и лаборатории. На курорте организовано амбулаторное лечение по курсовкам. Амбулаторные больные размещаются на квартирах у жителей г. Кашина.

Есть клуб с кинозалом, художественный салон, библиотека с читальным залом, бильярдная, оборудованы спортивные площадки.

Показания: заболевания органов пищеварения, движения, нервной системы и гинекологические.

Срок лечения — 24 дня.

Адрес: 171600, Калининская область, г. Кашин, санаторий «Кашин».

КИРОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

Курорт Нижне-Ивкино

Расположен в 50 км южнее г. Кирова. С городом курорт связан асфальтированной дорогой, где регулярно курсируют автобусы.

С юга, запада и северо-запада курорт окружен хвойными лесами, простирающимися на десятки километров. Леса, луга и живописная долина реки Ивкины создают благоприятные условия для отдыха и лечения. Климат умеренный: сравнительно теплое лето и не слишком холодная зима. Основные лечебные факторы — хлоридно-сульфатно-натриевые и сульфатно-кальциевые (типа краинских) минеральные воды и лечебная грязь. На курорте функционируют санаторий профсоюзов «Нижне-Ивкино» на 612 мест, два санатория-профилактория, детский санаторий и больница облздравотдела.

Санаторий «Нижне-Ивкино» — высшей категории. В его корпусах есть все условия для отдыха: двухместные и одноместные комнаты, оборудованные современной мебелью, в большинстве — умывальники с холодной и горячей водой, душевые установки. К услугам отдыхающих просторные светлые холлы, комнаты отдыха. Лечебные и диагностические кабинеты оснащены современным медицинским оборудованием. Имеется зал лечебной физкультуры с кабинетом механотерапии.

В здании водогрязелечебницы на 20 ванн и 15 грязевых кушеток отпускаются минеральные ванны, лечебные души, грязевые аппликации, подводный душ-массаж, про-

изводится подводное горизонтальное вытяжение и др. Здание водогрязелечебницы соединено с двумя спальными корпусами теплыми переходами. Для приема минеральной воды устроена питьевая галерея. Недавно вступила в строй новая столовая на 800 мест.

Имеется отделение для долечивания больных, перенесших острый инфаркт миокарда.

В клубе на 400 мест оборудована стационарная широкоэкранная киноустановка, есть библиотека с читальным залом, бильярдная, спортивные площадки.

Показания: заболевания органов пищеварения, кровообращения и нервной системы.

Срок лечения — 24 дня.

Адрес: 610901, Кировская область, Куменский район, пос. Нижне-Ивкино, санаторий «Нижне-Ивкино».

КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ

Санатории.

«Предгорье Кавказа» — расположен на основной территории курорта. Функционирует в течение всего года, рассчитан на 500 мест. Больные размещаются в новом благоустроенном семиэтажном корпусе, в комнатах на два человека, со всеми удобствами. Санаторий располагает необходимыми лечебно-диагностическими кабинетами, диетической столовой. Основные бальнеологические и другие процедуры больные получают в общекурортных учреждениях.

Есть киноконцертный зал, библиотека, спортивные площадки.

Показания: заболевания органов пищеварения.

Срок лечения — 24 дня.

Адрес: 353272, Краснодарский край, г. Горячий Ключ, ул. Псекупская, 2, санаторий «Предгорье Кавказа».

«Горячий Ключ» — расположен в живописном парке, на основной территории курорта. Функционирует в течение всего года, 246 мест. Больные размещаются в спальнях корпуса старой застройки, в комнатах по три-четыре человека, лечение получают в общекурортных лечебных учреждениях. В столовой санатория организовано диетическое питание. Есть зимний кинозал, библиотека, танцевальная площадка, спортивные площадки.

Показания: заболевания органов пищеварения.

Срок лечения — 24 дня.

Адрес: 353272, Краснодарский край, г. Горячий Ключ, ул. Псекупская, 2, санаторий «Горячий Ключ».

Краснодарская городская курортная бальнеолечебница. Расположена в черте г. Краснодара. Предназначена для амбулаторного лечения в основном жителей города и его окрестностей. В составе бальнеолечебницы бальнеологическое отделение на 108 ванн, в том числе детское — на 6 ванн, в котором отпускаются йодобромные минеральные и искусственные хвойные, жемчужные и другие ванны, лечебные души, подводный душ-массаж. Имеются кабинеты для подводного горизонтального вытяжения позвоночника, орошения десен, головы, желудка, кишечника, гинекологических орошений. Широко используются электросветолечение, лечебная физкультура, массаж, психотерапия и другие методы. Имеется лечебный бассейн на минеральной воде, питьевой бювет. Для питьевого лечения применяется хлоридно-гидрокарбонатно-натриевая слабоминерализованная вода источника «Краснодар-3». Для иногородних больных снимается жилье в частном секторе, питаются они в арендуемой, расположенной рядом городской столовой.

Показания: заболевания органов пищеварения, кровообращения, движения и обмена веществ, нервной системы, кожи, гинекологические.

Адрес: 350062, Краснодарский край, г. Краснодар, ул. Герцена, 267.

КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ

Курорт Озеро Учум

Находится в 380 км от г. Красноярска, в 160 км от г. Ачинска и в 40 км от районного центра Ужур. Ближайшая железнодорожная станция — Учум Ачинск-Абаканской ветки Восточно-Сибирской ж. д., проходящей в 16 км от курорта. На ст. Учум имеется приемно-остановочный пункт, откуда больные доставляются автобусом.

Расположен в южной части Ачинской степи на южном берегу большого озера Учум, окруженного горами. На территории курорта березовая роща. Климат резко континентальный, с холодной продолжительной зимой и ко-

ротким прохладным летом. Среднегодовая температура ниже -20°C . Наиболее теплый месяц — июль (средняя температура $+17,6^{\circ}\text{C}$). Относительная влажность невысока в летние месяцы и значительная зимой. Количество осадков — около 350 мм за год. Ветры зимой преобладают южные, юго-восточные, летом — северо-западные. Основные лечебные средства курорта — иловая грязь и рапа озера Учум, минеральный источник «Учум № 2».

Первое литературное указание об озере Учум относится к 1864 г. В длину оно достигает 4 км, в ширину — 1,7 км. Наибольшая глубина озера 9 м, общая его площадь около 420 га.

Вода озера сульфатно-хлоридно-натриевая, применяется для ванн. На курорте есть несколько буровых скважин с водой минерализации от 3 до 6 г/л. Вода источников относится к типу сульфатно-гидрокарбонатно-натриево-магниевое-кальциевой и используется для питьевого лечения.

На курорте функционирует в течение всего года профсоюзный санаторий «Озеро Учум» на 758 коек летом и 632 — зимой. Имеется новая водогрязелечебница на 20 ванн и 20 кушеток, где кроме рапных ванн отпускаются соляно-хвойные ванны; оборудованы соответствующие лечебному профилю санатория лаборатории и кабинеты. Есть зимний клуб, радиоузел, библиотека, танцевальная и спортивная площадки. На берегу озера отведено место для купания, построена лодочная станция. На курорте ведутся работы по его реконструкции.

Показания: заболевания органов пищеварения, движения, нервной системы, гинекологические, кожи.

Срок лечения — 24 дня, с заболеваниями кожи — 26 дней.

Адрес: 662381, Красноярский край, Ужурский район, курорт Озеро Учум.

Санаторий «Красное Загорье» находится на расстоянии 200 км от г. Красноярска, в 82 км от ст. Ужур Восточно-Сибирской ж. д., откуда больные доставляются автобусами санатория. Из г. Красноярска можно доехать до санатория рейсовыми автобусами.

Расположен в лесостепной зоне, на берегу реки Журы. Климат резко континентальный с холодной продолжительной зимой и умеренно теплым летом. Зима характеризуется устойчивым снежным покровом, среднемесячная температура воздуха в январе $-22,1^{\circ}\text{C}$, бывают

морозные туманы. Преобладают юго-западные ветры со скоростью 2,5—3 м/с. Количество осадков 440 мм в год. Среднемесячная температура воздуха наиболее теплого месяца (июля) — +17,5 °С. Лето начинается в конце мая — начале июня, продолжительность летнего периода 100—110 дней.

Основные лечебные факторы — углекислые минеральные воды: карбонатно-магниевые-кальциевые с минерализацией 3,0—3,9 г/л и сульфатно-гидрокарбонатные магниевые-кальциевые-натриевые с минерализацией 3,8—5,6 г/л, которые применяются для ванн и питьевого лечения.

Санаторий функционирует в течение всего года, рассчитан на 1084 места. Больные размещаются в новых благоустроенных спальнях корпусах, в комнатах со всеми удобствами, в основном на два человека. Имеются водолечебница на 22 ванны, лечебные души, ингаляторий, хорошо оснащенные в соответствии с профилем санатория лечебные и диагностические кабинеты и лаборатории. В общем комплексе лечения широко используются физиотерапия, лечебная физкультура, массаж, лечебное питание и другие методы.

Для культобслуживания есть хороший клуб с киноконцертным залом, библиотека с читальным залом, спортплощадки.

Показания: заболевания органов пищеварения, кровообращения.

Срок лечения — 24 дня.

Адрес: 662341, Красноярский край, Балахтинский район, пос. Кажаны, санаторий «Красное Загорье».

КУРСКАЯ ОБЛАСТЬ

Санаторий «Москва» — расположен в 3 км от г. Курска, в живописном старинном парке с тенистыми аллеями, лужайками, газонами, на берегу пруда. Санаторный парк занимает территорию около 50 га и является интересным памятником садово-паркового искусства XIX века. К парку примыкают фруктовый сад и лесопарк.

Санаторий функционирует в течение всего года на 160 мест. Больные размещаются в благоустроенном старинном дворце с живописными интерьерами (бывшее имение графа Нелидова). Здесь хорошо оснащенная ле-

чебная база. В водолечебнице отпускаются хвойные, морские, соляно-щелочные, йодобромные ванны, лечебные души, подводный душ-массаж. Имеются кабинеты электро-светолечения, гальваногрязи, озокеритолечения, ингалято-рий, кабинет кишечного орошения и другие необходимые лечебные и диагностические кабинеты и лаборатории. Есть зал лечебной физкультуры, аэросолярий, спортивные пло-щадки, разработаны маршруты дозированной ходьбы. В ле-чебных целях применяются привозимые в бутылках ми-неральные воды «Боржоми» и «Ессентуки».

Работают клуб, библиотека, танцевальная веранда, спортивные площадки. Больные совершают экскурсии в г. Курск, по местам боевой славы, посещают музеи, цирк, театры.

Показания: заболевания органов пищеварения.

Срок лечения — 24 дня.

Адрес: 307020, Курская область, Курский район, санаторий «Москва».

КУРГАНСКАЯ ОБЛАСТЬ

Курорт Озеро Медвежье

Находится в 180 км от г. Кургана, в 100 км от г. Петропавловска и в 25 км от районного центра Петухово и одноименной станции Южно-Уральской ж. д. Сообщение со ст. Петухово автобусное.

Расположен в лесостепной зоне, на северо-западном берегу большого соленого озера Медвежье. Озеро имеет овальную форму, общая площадь водной поверхности 4,5 тыс. га. Окружность озера около 60 км, длина около 9 км, ширина 3,5 км. Берега большей частью пологие. Глубина непостоянная, она зависит от количества осад-ков. Озеро разделено цепью из шести живописных островов, где находится лесопитомник. К курорту примы-кает березовая роща с небольшим прудом.

Климат континентальный. Зима холодная, со средней температурой наиболее холодного месяца (января) —19 °С, абсолютный минимум может доходить до —48 °С, Лето теплое. В июле средняя температура +18,4 °С, абсо-лютный максимум доходит до +39 °С. Среднегодовая тем-пература воздуха около 0 °С. Весна и осень кратко-временны — около двух месяцев. Осадков выпадает не-много — 300—350 мм, основное количество их приходится на лето и осень. Относительная влажность воздуха зи-

мой — 80—85 %, а с мая по сентябрь — ниже 70 %. Преобладают юго-западные ветры.

Основные лечебные средства курорта — иловая грязь и рапа озера Медвежье, железистый источник, вода которого по химическому составу относится к сульфатно-хлоридно-гидрокарбонатно-натриево-магниевым водам с содержанием железа.

Сведения об озере Медвежье относятся к первой половине XIX века. Местное население добывало из рапы озера соль. В конце XIX века добыча соли из озера прекратилась, рапу стали использовать в лечебных целях. Курорт функционирует с 1925 г. В настоящее время здесь действует профсоюзный санаторий «Озеро Медвежье» на 310 мест в течение всего года. Организовано лечение и по курсовкам.

Больные размещаются в благоустроенных спальных корпусах, в комнатах на двух человек. На курорте имеются водогрязелечебница на 20 ванн и 16 кушеток, ингаляторий, лечебные души, кабинеты электрогрязи, кишечного орошения, подводного душа-массажа. В водогрязелечебнице наряду с грязелечебными процедурами отпускаются искусственные сероводородно-углекислогрязевые, хвойные, жемчужные, хвойно-жемчужные ванны.

На северо-западном берегу озера оборудованы пляж, купальни и аэросолярий. Клуб оснащен стационарной киноустановкой, есть библиотека, бильярдная, спортивные площадки, лодочная станция.

Летом и осенью любители собирают грибы, ягоды, которых очень много в окрестностях курорта.

Показания: заболевания органов пищеварения, движения, нервной системы и гинекологические.

Срок лечения — 24 дня.

Адрес: 641660, Курганская область, Петуховский район, курорт Озеро Медвежье.

ЛЕНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ

Курорт Сестрорецк

Находится в 36 км от г. Ленинграда. Сообщение от Ленинграда электропоездом до ст. Курорт Октябрьской ж. д. Есть и регулярный автобусный маршрут. Между берегом Финского залива и рекой Сестрой большой сосновый лес. На территории курорта разбит парк с красивыми

аллеями, клумбами и газонами. Из парка открывается прекрасный вид на залив.

Курорт, где лечилась и празднично проводила время петербургская знать, возник в 1888 г., но развитие он получил только в годы Советской власти. На курорте используются слабоминерализованные (кембрийские) воды хлоридно-натриевого типа и лечебная грязь, добываемая в районе реки Сестры. Минеральная вода используется для ванн, а также для питьевого лечения при заболеваниях органов пищеварения. На курорте в течение всего года функционируют санаторий «Сестрорецкий курорт» на 1140 мест и пансионат. С 1984 г. в санатории организовано отделение на 300 мест для лечения родителей с детьми в возрасте от 4 до 14 лет с заболеваниями органов пищеварения.

Значительная часть больных размещается в новых корпусах с двухместными палатами, имеющими балконы, умывальники с холодной и горячей водой. В центральном лечебном корпусе работает водолечебное отделение. Для углекислых, жемчужных и солено-хвойных ванн используется минеральная вода. Имеются водолечебная кафедра с набором душей, плавательный лечебный бассейн, работающий на минеральной воде, ингаляторий, фотарий. На курорте функционирует вновь построенная грязелечебница. Наряду с минеральными ваннами, грязелечением применяются электросветолечение, лечебная физкультура, массаж и другие методы. Санаторий располагает хорошо оснащенным отделением функциональной диагностики, клинико-диагностической и биохимической лабораториями. Пляж курорта считается одним из лучших на Карельском перешейке. Его протяженность около 2 км, ширина 80 м, он удобен для купания и аэрогелиотерапии. В парке есть аэросолярий, проложены маршруты терренкура. На курорте имеется поликлиническое отделение, где амбулаторно лечатся больные, проживающие в пансионате. Для лечения амбулаторных больных используется лечебная база санатория.

К услугам лечащихся на курорте концертный зал, широкоэкранный кинотеатр, библиотека с читальным залом, бильярдная, спортивные площадки. Отдыхающие совершают экскурсии по достопримечательным местам г. Ленинграда и его окрестностей.

Сейчас здесь заканчиваются реконструкция и расширение лечебной базы, а также строительство нового спального корпуса.

Показания: заболевания органов пищеварения, кровообращения, движения и нервной системы. Организовано лечение больных вибрационной болезнью и с заболеваниями периферических сосудов конечностей.

Срок лечения — 24 дня.

Адрес: 188644, г. Ленинград, ст. Курорт, курорт Сестрорецк, санаторий «Сестрорецкий курорт».

Пансионат «Сестрорецк» — функционирует на 600 мест летом и 500 — зимой. Больные размещаются в приспособленных зданиях, расположенных на побережье Финского залива, на расстоянии 1,5 км от санатория. Пансионат обеспечивает жилье, питание, культурное и бытовое обслуживание отдыхающих. Организован в нем и врачебный прием. Лечение больные получают в санатории.

Показания: заболевания органов пищеварения, кровообращения и нервной системы.

Адрес: 188640, г. Ленинград, курорт Сестрорецк, Парковая ул., 18, пансионат «Сестрорецк».

Кировские острова Ленинграда

Кировские острова расположены в западной части г. Ленинграда, в дельте реки Невы, у ее впадения в Финский залив. Со всех сторон острова омываются водами Невы. Зима здесь холодная, весна и осень прохладные, теплое лето. Осенью и весной повышенная влажность, часты резкие ветры и очень мало солнечных дней. В году около 200 дней с осадками. На Кировских островах функционирует награжденный орденом «Знак Почета» санаторий «Клинический». Он занимает обширную, хорошо озелененную территорию.

Размещен санаторий в приспособленных зданиях, из которых одно — дворцового типа. Работает он круглогодично, рассчитан на 400 мест. В санатории есть водолечебное отделение, водолечебная кафедра с набором душей, кабинеты для отпуска физиотерапевтических процедур, лечебной физкультуры, массажа, парафиноозокеритолечения, а также необходимые диагностические кабинеты и лаборатории. Проложены маршруты для дозированной ходьбы.

Культурные мероприятия проводятся в клубе санатория, есть библиотека, спортивные и танцевальные площадки. Вблизи санатория расположен Центральный парк культуры и отдыха.

Сообщение: на метро до ст. «Петроградская», далее троллейбусом № 6, 31 до остановки «Каменный остров».

Показания: заболевания органов пищеварения и кровообращения.

Срок лечения — 24 дня.

Адрес: 197126, г. Ленинград, Каменный остров, Набережная Средней Невки, 6, санаторий «Клинический».

Санаторий «Петродворец» — находится в г. Петродворце, который известен всему миру как выдающийся памятник русской художественной культуры, город парков, дворцов и знаменитых фонтанов. На территории нижнего парка действует 142 фонтана и 3 каскада.

Расположен санаторий в 2,5 км от ст. Новый Петергоф Октябрьской ж. д., в 800 м от Финского залива. Больные размещаются в шести спальных двух- и трехэтажных корпусах. Функционирует в течение всего года на 500 мест. В санатории имеются водолечебница, кабинеты для проведения физиотерапевтических процедур, лечебной физкультуры, массажа, парафинолечения, электрогрязелечения, а также необходимые диагностические кабинеты и лаборатории. Дозированная климатотерапия проводится в парке санатория. Для питьевого лечения используется местная минеральная хлоридо-натриевая слабощелочная вода «Петрозаводская».

Для культмассовых и спортивных мероприятий имеется Дом культуры с двумя зрительными залами, библиотекой, бильярдной, спортивно-танцевальным залом, есть спортивные площадки.

Показания: заболевания органов пищеварения, нарушения обмена веществ (сахарный диабет).

Срок лечения — 24 дня.

Адрес: 198903, г. Петродворец, ул. Авроры, 2, санаторий «Петродворец».

ЛИПЕЦКАЯ ОБЛАСТЬ

Санаторий «Липецк» — расположен в центре города. Функционирует на 700 мест, имеется отделение для долечивания больных, перенесших острый инфаркт миокарда. Больные размещаются в благоустроенных корпусах, в комнатах со всеми удобствами на два человека.

В ванном отделении санатория отпускаются минеральные, хвойные, углекислые, жемчужные, искусствен-

ные морские, субаквальные ванны, подводное вытяжение и подводный душ-массаж, лечебные души и другие процедуры.

В грязелечебном отделении на 30 кушеток проводятся общие и местные грязевые аппликации, процедуры гальваногрязи. В санатории работают лаборатории: клиническая, биохимическая, бактериологическая; кабинеты: функциональной диагностики, рентгеновский, физиотерапии, лечебной физкультуры, массажа, психотерапии, гинекологических орошений, кишечных душей и другие. Имеются питьевая галерея, диетическая столовая.

К услугам лечащихся клуб со зрительным залом на 560 мест, библиотека, спортивные площадки, аэросолярий, городской благоустроенный пляж, лодочная пристань.

Показания: заболевания органов пищеварения, движения, нервной системы и гинекологические.

Срок лечения — 24 дня.

Адрес: 398004, г. Липецк, ул. Салтыкова-Щедрина, 1, санаторий «Липецк».

Липецкая городская курортная бальнеогрязелечебница с поликлиникой — функционирует с 1982 г. Находится на берегу реки Воронеж, в зоне городского парка, в непосредственной близости от санатория «Липецк». Этот лечебный комплекс состоит из семи зданий, в центре которого возвышается восьмиэтажное здание поликлиники. Оно соединено теплыми переходами с грязелечебницей, плавательными бассейнами, залами лечебной физкультуры, сауной, поликлиническим отделением, где имеются все необходимые лечебно-диагностические кабинеты и лаборатории, ингаляторий, зал механотерапии, фотарий, оснащенные современным медицинским оборудованием. В грязелечебнице на 30 кушеток отпускаются общие и местные грязевые аппликации и другие грязевые процедуры (гальваногрязь, ректальные и вагинальные тампоны). В водолечебнице на 30 ванн отпускаются минеральные, углекислые, жемчужные, хвойные и другие ванны, подводный душ-массаж, лечебные души, работают лечебные бассейны с минеральной водой. В лечебном корпусе широко используются физиотерапия, лечебная физкультура, массаж, оксигенотерапия, ингаляция, подводное вытяжение и другие методы лечения.

Бальнеогрязелечебница с поликлиникой предназначена для лечения жителей города и его окрестностей. Здесь создан хозрасчетный отдел, где можно приобрести

курсовку на лечение, лечение и питание в городской диетстоловой, лечение, питание и жилье в гостинице или частном секторе. Организовано детское отделение, где могут лечиться дети от 4 до 17 лет.

Показания: заболевания органов пищеварения, движения, нервной системы, урологические, гинекологические, верхних дыхательных путей.

Адрес: 398047, г. Липецк, проспект К. Маркса, 2, курортная поликлиника.

МАГАДАНСКАЯ ОБЛАСТЬ

Курорт Талая.

Курортный пос. Талая находится в 246 км от г. Магадана и в 30 км от основной шоссейной трассы Колымы. Сообщение от Магадана по трассе рейсовыми автобусами.

Курорт расположен на северо-западном склоне Колымского хребта, в долине реки Талой, на высоте 720 м над уровнем моря. Со всех сторон курорт окружают горы высотой 1000—1200 м, склоны которых покрыты густым лесом, где много грибов и ягод. В распадках гор много живописнейших мест с озерами.

Климат континентальный, с резко выраженной амплитудой крайних температур: зимний минимум -55°C , летний максимум $+31,8^{\circ}\text{C}$, среднегодовая температура $-11,6^{\circ}\text{C}$. Лето — умеренно прохладное, с небольшим количеством дождливых и туманных дней, со значительной инсоляцией и небольшой скоростью ветра — самое благоприятное время для курортного лечения. Наиболее теплый месяц — июль (средняя температура $+13^{\circ}\text{C}$). Зима продолжительная (с октября по апрель), с устойчивыми, но легко переносимыми морозами, так как ветров нет, а влажность незначительна. Самый холодный месяц — январь (средняя температура $-35,7^{\circ}\text{C}$). Устойчивый снежный покров образуется в начале октября и держится 230 дней. Весна и осень кратковременны. Осадков выпадает в течение года свыше 400 мм.

Минеральный источник на курорте был открыт еще в 1868 г. путешественником Афанасием Бушуевым. Воды его издавна использовались местным населением для лечения. По своему составу вода источника относится к слабоминерализованным хлоридно-гидрокарбонатно-натриевым термальным ($+91^{\circ}\text{C}$) водам, с большим содержанием кремниевой кислоты.

В 1940 г. на базе этого источника был открыт санаторий «Горячие ключи», который впоследствии был переименован по названию реки. В настоящее время на курорте круглогодично функционирует санаторий «Талая» на 505 мест. Территория его благоустроена. Больные размещены в четырех удобных корпусах, которые соединены со столовой и водогрязелечебницей теплыми переходами. Все лечебно-диагностические кабинеты и лаборатории, водо- и грязелечебницы оснащены современным оборудованием. Имеются зал для проведения лечебной физкультуры, механотерапии, лечебный плавательный бассейн. К услугам больных Дом культуры со зрительным залом на 300 мест, библиотека с читальным залом, спортивные площадки.

На курорте круглогодично функционирует и детский санаторий на 100 мест. Размещен он в двух корпусах и имеет свою лечебную базу.

Показания: заболевания органов пищеварения, движения, нервной системы, гинекологические и кожи.

Срок лечения — 24 дня.

Адрес: 686117, Магаданская область, пос. Талая, санаторий «Талая».

МАРИЙСКАЯ АССР

Санаторий «Кленовая гора» — находится в 80 км от г. Йошкар-Олы, в 40 км от районного центра г. Волжска, в 10 км от железнодорожной ст. Илеть Горьковской ж. д.

Расположен в живописной местности в 1,5 км от реки Илеть, окружен со всех сторон смешанным лесом. Функционирует санаторий круглогодично, рассчитан на 540 мест. Больные размещаются в благоустроенном корпусе, в палатах на одного-двух человек.

В лечебных целях используются иловая сероводородная грязь из рядом расположенного месторождения и сульфатно-кальциевая минеральная вода источника «Зеленый Ключ» с минерализацией 2—5 г/л. В санатории имеются грязелечебное и водолечебное отделения, все необходимые лечебные и диагностические кабинеты и лаборатории. В общем комплексе лечения применяются физиотерапия, лечебная физкультура, массаж, ингаляции и другие методы.

Есть клуб с широкоэкранной установкой, библиотека с читальным залом, бильярдная, спортивные площадки,

плавательный бассейн. Проводятся экскурсии в города Йошкар-Олу, Волжск, Казань, к дубу Е. Пугачева и другие.

Показания: заболевания органов пищеварения, движения и нервной системы.

Срок лечения — 24 дня.

Адрес: 425000, Марийская АССР, Волжский район, санаторий «Кленовая гора».

МОРДОВСКАЯ АССР

Саранская городская курортная бальнеогрязелечебница с поликлиникой — находится в юго-западном районе г. Саранска. Сообщение от центра города троллейбусами № 7, 8, 9 и автобусами № 14, 15. Функционирует с 1986 г. в современном здании, построенном по специальному проекту, и рассчитана на 1,5 тыс. посетителей в день.

Основные природные лечебные факторы — бромные хлоридно-сульфидно-натриевые минеральные воды и торфяные грязи, добываемые из местного торфяника, расположенного в 62 км от Саранска.

Наряду с бальнеогрязелечением здесь широко используются физиотерапевтические методы лечения, массаж, лечебная физкультура, лечебные души, подводный душ-массаж, вертикальное вытяжение в воде и другие методы. Бальнеогрязелечебница на 20 ванн и 20 грязевых кушеток и поликлиника хорошо оснащены современным медицинским оборудованием. Здесь развернуты все необходимые диагностические и лечебные кабинеты и лаборатории, имеются лечебный плавательный бассейн на минеральной воде, четырехкамерные ванны, залы лечебной физкультуры, ингаляторий и другие лечебные подразделения. С большой эффективностью в этом лечебном учреждении лечатся амбулаторно жители г. Саранска и его окрестностей (как взрослые, так и дети).

Показания: заболевания органов пищеварения, кровообращения, нервной системы и гинекологические.

Адрес: 430025, Мордовская АССР, г. Саранск, ул. Розы Люксембург, д. 11.

МОСКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

Санаторий «Дружба» — находится в 32 км от г. Москвы и в 1 км от ст. Сходня Октябрьской ж. д.

Сообщение из г. Москвы с Ленинградского вокзала электропоездом до ст. Сходня, далее — в дни заезда — автобусом санатория. Можно доехать автотранспортом по Ленинградскому шоссе до г. Сходня.

Расположен в парке на холмистом берегу реки Сходня. Функционирует в течение года, рассчитан на 246 мест. Размещен в четырех корпусах с комнатами на двух-четыре человека. Для лечения больных применяются хвойные ванны, лечебные души, парафиноозокеритолечение, электросветолечение, лечебная физкультура, массаж, лечебное питание. На территории санатория на поверхность — при помощи бурения выведена питьевая сульфатно-кальциево-магниевая минеральная вода. Организовано здесь и амбулаторное лечение по курсовкам.

Работают клуб с киноустановкой, библиотека, спортивные площадки, есть настольный теннис, площадка игровых аттракционов, зимой — каток и лыжная база. Отдыхающие санатория совершают интересные экскурсии по достопримечательным местам: к Химкинскому водохранилищу, в Клин к Дому-музею П. И. Чайковского.

Показания: заболевания органов пищеварения.

Срок лечения — 24 дня.

Адрес: 141240, Московская область, г. Сходня, ул. Микояна, 25, санаторий «Дружба».

Санаторий «Монино» — находится в 48 км от г. Москвы, в 5 км от ст. Монино Московской ж. д. Сообщение из г. Москвы с Ярославского вокзала электропоездом до ст. Монино, далее — в дни заезда — автобусом санатория или рейсовым автобусом № 32.

Расположен в живописной возвышенной местности, в месте слияния рек Клязьмы и Вори, вблизи большого лесного массива. В парке санатория большой красивый пруд.

Функционирует в течение всего года, рассчитан на 597 мест. Одно из отделений (№ 4) на 156 мест расположено в 1 км от основной территории санатория. Непосредственно в этом отделении имеются пищеблок, клуб, библиотека и некоторые лечебные и диагностические кабинеты.

Больные размещаются в благоустроенных корпусах, в основном по два человека в комнате. На территории санатория на поверхность выведены сульфатно-натриево-магниевые-кальциевые минеральные воды, используемые для питьевого лечения, и хлоридно-натриевые рассолы, применяемые для ванн.

Имеется водолечебное отделение, где отпускаются минеральные, углекислые, жемчужные, хвойные ванны, лечебные души. Больным здесь назначают электросветолечение, грязевые аппликации, озокеритолечение, кишечные промывания, подводный душ-массаж, лечебную физкультуру, лечебное питание, климатолечение. При санатории организовано амбулаторное лечение по курсовкам. Амбулаторные больные размещаются на квартирах у местных жителей. Имеется клуб-столовая с питьевым бюветом.

В клубе установлена широкоэкранная киноустановка, есть хорошая библиотека, спортивные площадки, площадка игровых аттракционов, зимой — лыжная база.

Показания: заболевания органов пищеварения.

Срок лечения — 24 дня.

Адрес: 141152, Московская область, Щелковский район, санаторий «Монино».

НОВГОРОДСКАЯ ОБЛАСТЬ

Курорт Старая Русса.

Курорт республиканского значения. Находится в юго-западной части г. Старая Русса, в 504 км от г. Москвы, в 302 км от г. Ленинграда и в 100 км от г. Новгорода. Старая Русса стоит на магистральной железнодорожной линии Бологое — Псков. Сообщение железнодорожное со ст. Старая Русса Октябрьской ж. д. С г. Ленинградом имеется воздушное и автобусное сообщение.

Курорт расположен на окраине г. Старая Русса, в большом парке, на правом берегу реки Полисть. Климат умеренно влажный. Зима нехолодная, с частыми оттепелями, со средней температурой января $-7,5^{\circ}\text{C}$. Снежный покров устанавливается в середине декабря и удерживается в среднем 120—130 дней. Лето теплое (средняя температура июля $+17^{\circ}\text{C}$). Изредка отмечаются жаркие и сухие дни, когда температура воздуха доходит до $+34^{\circ}\text{C}$. Продолжительность солнечного сияния за год — около 1700 часов. Осадков выпадает за год около 540 мм, значительная часть из них приходится на лето и осень. Ветры преобладают южные и юго-западные.

Старая Русса — один из старейших курортов в Советском Союзе. Он был основан в 1828 г. До Великой Октябрьской социалистической революции курорт разви-

вался крайне медленно. В годы Советской власти здесь были построены санатории, общекурортные учреждения, проведены значительные работы по благоустройству. Он первым в Советском Союзе в 1925 г. был переведен на круглогодичную работу. К 1941 г. на курорте функционировало 7 санаториев более чем на 1000 мест.

В годы Великой Отечественной войны город и курорт до основания разрушили гитлеровские оккупанты. Все санатории были сожжены и превращены в груды развалин, парк почти весь вырублен, каптажные сооружения минеральных источников разбиты. Потребовалось много усилий и средств, чтобы восстановить работу курорта, и уже в 1946 г. были введены в эксплуатацию первые 50 коек. Основные лечебные свойства курорта — хлоридно-натриево-кальциевые воды источников и сероводородная лечебная грязь соленых водоемов, находящихся на территории курорта и в черте города.

Вода минеральных источников с минерализацией 19—20 г/л («Муравьевский» и др.) используется для ванн и питания грязевых водоемов, а вода трех источников с меньшей минерализацией — от 2,8 до 10 г/л (источники № 10, 11, 12) — для питьевого лечения. Всего на курорте 11 источников с общим дебитом около 30 тыс. м³ в сутки. Некоторые из них фонтанируют на высоту 8 м.

Достопримечательность курорта — парк площадью свыше 50 га. В южной его части расположены основные минеральные источники и грязевые озера (Верхнее, Среднее, Нижнее).

На курорте функционирует в течение всего года награжденный орденом «Знак Почета» профсоюзный санаторий «Старая Русса» на 1250 мест. Отдыхающие размещаются в шести благоустроенных корпусах, в комнатах на два человека. Есть отделение на 72 места для лечения подростков в возрасте от 15 до 17 лет с заболеваниями органов движения и нервной системы. На курорте есть питьевая галерея площадью 1000 м², куда проведены минеральные воды всех трех питьевых источников. Воды отпускаются в натуральном виде, а также газированные углекислотой и кислородом. Здесь хорошая лечебно-диагностическая база. Имеются водогрязелечебница на 50 ванн и 25 кушеток, клинико-диагностическая и биохимическая лаборатории, аэросолярий, ингаляций, кабинеты: физиотерапии, рентгеновский, функциональной диагностики, лечебной физкультуры, массажа, зубо-

врачебный и другие, которые оснащены современной медицинской аппаратурой. В парке оборудованы четыре маршрута терренкура.

Есть клуб, широкоэкранный кинотеатр, летняя эстрада, библиотека с читальным залом, бильярдная, спортивные площадки. На берегу Среднего озера создан искусственный пляж. В городе есть Дом культуры, несколько кинотеатров, городская библиотека, которыми пользуются больные. Ведутся работы по дальнейшему развитию курорта и расширению лечебной базы.

Показания: заболевания органов пищеварения, движения, нервной системы, гинекологические.

Срок лечения — 24 дня.

Адрес: 175200, Новгородская область, г. Старая Русса, ул. Минеральная, 62.

НОВОСИБИРСКАЯ ОБЛАСТЬ

Санаторий «Бараба» — расположен в 1 км от основной территории курорта. Размещен в восьмиэтажном благоустроенном корпусе с комнатами на двух человек со всеми удобствами. Функционирует круглогодично на 500 мест. Предназначен для лечения родителей с детьми в возрасте от 4 до 14 лет. Располагает хорошей лечебно-диагностической базой. Все кабинеты и лаборатории оснащены современным медицинским оборудованием. Бальнеогрязевое лечение взрослые и дети получают в грязелечебнице и рапном отделении санатория «Озеро Карачи».

В санатории имеются библиотека, комнаты для занятий, детские игровые площадки, спортивные площадки.

Показания: заболевания органов пищеварения, движения, нервной системы, гинекологические.

Срок лечения — 24 дня.

Адрес: 632030, Новосибирская область, Чановский район, санаторий «Бараба».

ПЕНЗЕНСКАЯ ОБЛАСТЬ

Санаторий «Березовая роща» — находится в 30 км от г. Пензы. Сообщение с городом автобусное.

Расположен в лесном массиве, где растут преимущественно лиственные деревья, на берегу крупного живо-

писного Сурского водохранилища. Размещен в новом санаторном комплексе, строительство которого завершено в 1984 году. Он состоит из сблокированных между собой зданий: спального корпуса на 506 мест, клуба, пищеблока и лечебного корпуса. Больные размещаются в комнатах со всеми удобствами, на одного-двух человек. На этажах благоустроенные холлы.

Основные лечебные факторы — минеральные хлоридно-натриевые щелочные воды с минерализацией 3,5—4,0—8,0 г/л, которые используются для питьевого лечения; и хлоридно-натриевые рассолы, применяемые для ванн.

Санаторий располагает хорошей лечебно-диагностической базой: водолечебницей, где отпускаются различные ванны, лечебные души, гидромассаж и другие процедуры, лечебно-плавательным бассейном, питьевой галереей, кабинетами физиотерапии, лечебной физкультуры, массажа, функциональной диагностики, зубоврачебным и другими лечебными и диагностическими кабинетами и лабораториями. В лесопарковой зоне оборудован лечебный терренкур.

К услугам лечащихся киноконцертный зал с широкоэкранной установкой, библиотека с читальным залом, бильярдная, танцевальная и спортивная площадки. На берегу Сурского водохранилища — лодочная станция, хорошо оборудованный пляж.

Показания: заболевания органов пищеварения и кровообращения.

Срок лечения — 24 дня.

Адрес: 442332, Пензенская область, Пензенский район, п/о Алферьевка, санаторий «Березовая роща».

ПЕРМСКАЯ ОБЛАСТЬ

Курорт Усть-Качка

Относится к числу курортов республиканского значения. Находится в 58 км от областного центра — г. Перми. Сообщение по железной дороге до ст. Пермь-II Свердловской ж. д., далее рейсовым автобусом до курорта, летом — водным путем по Каме до пристани Усть-Качка.

Расположен на левом высоком живописном берегу реки Камы. Непосредственно к курорту прилегает с. Усть-Качка, рядом — сосновый бор. На противоположном берегу простираются заливные луга с красивыми озерами Лесное, Светлое, Белое.

Климат курорта умеренно континентальный. Зима холодная. Минимальная средняя месячная температура воздуха в январе — 15,1 °С. Лето относительно теплое, максимальная среднемесечная температура в июле +18,1 °С. Наибольшая среднемесечная влажность отмечается в ноябре и декабре — 83 %, наименьшая — в мае — 60 %. Осадков за год выпадает 570 мм, наибольшее количество их приходится на лето — 194 мм. Преобладающее направление ветра юго-западное. Число часов солнечного сияния около 1700 в год.

Основные лечебные средства курорта — минеральные воды (сероводородные и крепкие рассолы, содержащие значительное количество йода и брома). В 1972 году при бурении получена питьевая минеральная вода типа ижевской. В последние годы на курорте Усть-Качка построен ряд благоустроенных спальных и лечебных корпусов. Это самая крупная здравница на Урале.

Курорт является базовым. Он проводит большую организационно-методическую работу в санаториях курорта и здравницах Пермского, Кировского и Удмуртского областных советов по управлению курортами профсоюзов.

В настоящее время на курорте функционируют три санатория и бальнеополиклиническое объединение, которое является центром всей лечебно-диагностической работы для всех санаториев.

В бальнеолечебнице курорта отпускаются сероводородные и йодобромные ванны, применяется грязе- и озокеритолечение. Имеются закрытый лечебный бассейн, ингаляторий, лечебные души, подводный душ-массаж. Все лечебные и диагностические кабинеты и лаборатории хорошо оснащены медицинской аппаратурой. Используются массаж, лечебная физкультура, электросветолечение, лечебное питание, климатолечение и другие методы.

На курорте организовано амбулаторное лечение по курсовкам. Амбулаторные больные проживают на квартирах у жителей села Усть-Качка и в пансионатах предприятий, питаются в диетической столовой.

Для отдыхающих есть два клуба с широкоэкранными киноустановками, библиотека с читальным залом, аэросолярий, пляж, лодочная станция, бильярдная, теннисный корт, летняя и зимняя спортивная база, маршруты дозированной ходьбы, «дорожки здоровья».

Показания: заболевания органов пищеварения, движения, кровообращения, нервной системы, гинекологические, глаукома.

Срок лечения — 24 дня, для больных глаукомой — 26 дней.

Адрес: 618024, Пермская область, село Усть-Качка, курорт.

Санаторий «Усть-Качка» — расположен в главном корпусе и четырех деревянных зданиях. Функционирует круглогодично на 750 мест. В санатории действуют отделения для долечивания больных, перенесших острый инфаркт миокарда и страдающих глаукомой. Непосредственно в санатории имеются отделения лечебной физкультуры и массажа, зубопротезный кабинет. Основное лечение больные получают в общекурортных лечебницах.

Есть курзал на 600 мест, центральная библиотека с читальным залом.

Показания: заболевания органов пищеварения, кровообращения, нервной системы, гинекологические, глаукома.

Срок лечения — 24 дня, для больных глаукомой — 26 дней.

Адрес: 618024, Пермская область, курорт Усть-Качка, санаторий «Усть-Качка».

Пермская городская курортная бальнеогрязе-лечебница с поликлиникой — расположена в лесопарковой зоне г. Перми. Размещается в специально построенном, благоустроенном здании. Предназначена для амбулаторного лечения жителей г. Перми и его окрестностей.

Основными лечебными факторами являются минеральные высококонцентрированные сероводородные (до 300 мг/л) воды (с минерализацией 30 г/л), сульфидно-бромные, хлоридно-натриевые рассолы (с минерализацией 83,6 г/л), которые используются для бальнеолечения, и сульфатно-кальциевая, натриевая лечебно-питьевая вода (с минерализацией 5,5—6 г/л).

В курортной поликлинике имеются кабинеты электро-светолечения, оксигенотерапии, электросна, баротерапии, рефлексотерапии, электроаэрозолей, кислородных коктейлей, ингаляций, лечебной физкультуры, массажа, механотерапии. В бальнеолечебнице на 30 ванн отпускаются сероводородные ванны, лечебные души, подводный душ-массаж, подводное горизонтальное вытяжение. Имеется бассейн с минеральной водой. В грязелечебнице на 30 ку-

шеток отпускаются грязевые аппликации, гинекологические орошения, электрогрязь, парафиноозокеритолечение.

В курортной поликлинике наряду со взрослыми принимаются на лечение дети от 5 лет.

Показания: заболевания органов пищеварения, кровообращения, движения, нервной системы, кожи и гинекологические.

Адрес: 614650, г. Пермь, ГСП, ул. Встречная, 37.

Пансионат с лечением «Нижне-Курьинский» — находится в Кировском районе г. Перми, в 2,5 км от ст. Курья Свердловской ж. д., у пристани Нижняя Курья на Каме. Сообщение в г. Перми автобусом № 6 от остановки «Ул. Кирсанова».

Расположен в сосновом бору, на правом берегу Камы. Функционирует в течение всего года, рассчитан на 120 мест. Лечащиеся размещаются в зданиях деревянного типа. Основное лечение они получают в Пермской городской курортной бальнеогрязелечебнице с поликлиникой, куда доставляются автобусом пансионата.

Есть клуб, библиотека, спортивные и танцевальные площадки. На берегу Камы — естественный пляж. Отдыхающие совершают прогулки по Каме на теплоходах и быстроходных катерах, знакомятся с достопримечательностями г. Перми.

Показания: заболевания органов пищеварения, кровообращения, нервной системы.

Срок лечения — 24 дня.

Адрес: 614052, г. Пермь, ул. Кировградская, 194, пансионат «Нижне-Курьинский».

ПРИМОРСКИЙ КРАЙ

Санаторий «Изумрудный» — рассчитан на 500 мест. Больные размещаются в благоустроенном корпусе, в комнатах со всеми удобствами на два человека. Все необходимые по профилю санатория лечебные и диагностические кабинеты и лаборатории расположены в этом же корпусе. Бальнеолечение больные получают в бальнеолечебнице санатория «Жемчужина».

Культурно-массовая и физкультурно-спортивная работа проводится в общекурортных учреждениях.

Показания: заболевания органов пищеварения.

Срок лечения — 24 дня.

Адрес: 692086, Приморский край, Кировский район, пос. Горные Ключи, санаторий «Изумрудный».

Курорт Хилово.

Относится к числу курортов республиканского значения. Находится в 75 км от г. Пскова, в 18 км от г. Порхова и 2,5 км от разъезда Сосынье по линии Бологое — Псков. Сообщение до разъезда Сосынье по железной дороге, из г. Пскова, г. Порхова и ст. Дно рейсовыми автобусами.

Расположен на левом берегу реки Узы, притоке реки Шелони, на холмистой равнине. Курорт окружен лесом. Здесь умеренно мягкая зима и достаточно теплое лето. Средняя температура наиболее холодного месяца (января) -8°C , а наиболее теплого (июля) $+17,5^{\circ}\text{C}$. Осадков выпадает около 540 мм в год, наибольшее их количество приходится на июль. Зимой и осенью очень много облачных дней, в зимнее время часты оттепели, нередко сопровождаемые туманами. Ветры преобладают южные и юго-восточные.

Основные лечебные средства курорта — сероводородные гидрокарбонатно-сульфатные кальциево-натриевые воды и минеральная грязь. Минеральные источники были открыты в 1865 г. и использовались для ванн. В 1959 году на поверхность выведены дополнительно сульфатные кальциевые и сульфатно-хлоридные магниевые-кальциево-натриевые воды, которые используются для питьевого лечения. В годы Великой Отечественной войны были разрушены почти все здания, вырублен парк. Сейчас курорт полностью восстановлен, ведутся работы по дальнейшему его расширению и благоустройству. На курорте круглогодично функционирует санаторий «Хилов» на 900 мест. Наряду с минеральными ваннами и грязелечением больные получают электросветолечение, гидромассаж, лечебные души, ингаляции, массаж, лечебную физкультуру и другие виды лечения, обеспечиваются лечебным питанием. Все кабинеты и лаборатории оснащены современным медицинским оборудованием.

Есть клуб, оборудованный широкоэкранный киноустановкой, библиотека, бильярдная, спортивные площадки, лодочная станция. В 120 км от курорта находится Пушкинский заповедник (села Михайловское, Петровское и Тригорское, Святогорский монастырь, где находится могила великого русского поэта А. С. Пушкина), куда организуются экскурсии.

Показания: заболевания органов пищеварения, движения, нервной системы, кожные и гинекологические.

Срок лечения — 24 дня, с заболеваниями кожи — 26 дней.

Адрес: 182651, Псковская область, Порховский район, п/о Туготино, курорт Хилово.

РОСТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

Санаторий «Ростовский» — находится в центре г. Ростова-на-Дону, в 10 км от ст. Ростов-Главная Северо-Кавказской ж. д. Сообщение от станции трамваем и троллейбусом.

Расположен на берегах реки Темерник, занимает территорию 53 га, из которых около 30 га — зеленые насаждения. Санаторий функционирует круглый год, рассчитан на 453 места, имеется отделение для долечивания больных, перенесших острый инфаркт миокарда. Больные размещаются в благоустроенных корпусах, в комнатах, рассчитанных на два-три и четыре человека.

В лечении больных широко используются природные лечебные факторы: хлоридно-натриевая минеральная вода с низкой минерализацией (для питьевого лечения), такая же вода с высокой минерализацией (для бальнеолечения) и лечебная грязь Тамбуканского озера курортов Кавказских Минеральных Вод.

Отпуск процедур осуществляется в водогрязелечебнице и лечебных корпусах, где имеются кабинеты: физиотерапии, лечебной физкультуры, массажа, иглорефлексотерапии, озокеритопарафинолечения, психотерапии, зубоврачебный, зубного протезирования, врачебной косметики, функциональной диагностики, рентгеновский, клиническая и биохимическая лаборатории. Все они хорошо оснащены современным медицинским оборудованием. Имеется питьевая галерея. В водогрязелечебнице наряду с минеральными ваннами и грязевыми аппликациями отпускаются искусственные хвойные и жемчужные ванны, подводный душ-массаж, лечебные души, субаквальные ванны и другие процедуры.

В санатории есть зимний клуб, летняя эстрада, волейбольная и другие спортивные площадки, библиотека, музыкальный салон, холлы для отдыха, на территории оборудованы маршруты для дозированной ходьбы.

Показания: заболевания органов пищеварения и кровообращения.

Срок лечения — 24 дня.

Адрес: 344047, г. Ростов-на-Дону, ул. 2-й Пятилетки, санаторий «Ростовский».

САРАТОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

Санаторий имени В. И. Ленина — находится в 30 км от г. Балашова и в 11 км от ст. Пады Приволжской ж. д., откуда сообщение автотранспортом санатория.

Функционирует на 390 мест летом и 250 зимой. Здания санатория находятся в старинном благоустроенном парке, расположенном над рекой Хопер. Здесь прекрасное место для купания, приема солнечных и воздушных процедур. В водолечебнице отпускаются углекислые и хвойные ванны, лечебные души, подводный душ-массаж. При физиотерапевтическом кабинете действует отделение для отпуска электрогрязевых процедур и озокеритопарафинолечения. Широко применяются лечебная физкультура, массаж, лечебное питание, привозные минеральные воды. Кабинеты и лаборатории хорошо оснащены медицинской аппаратурой. В летнее время в санатории проводится кумысолечение. Организовано здесь и амбулаторное лечение по курсовкам.

Есть зимний клуб, библиотека, бильярдная, танцплощадка, спортивные площадки, лодочная станция, пляж, аэросолярий. В настоящее время проводится реконструкция санатория, строится спальный корпус на 500 мест и клуб-столовая.

Показания: заболевания органов пищеварения.

Срок лечения — 24 дня.

Адрес: 412345, Саратовская область, Балашовский район, ст. Пады, санаторий имени В. И. Ленина.

САХАЛИНСКАЯ ОБЛАСТЬ

Курорт Синегорские минеральные воды.

Относится к бальнеогрязевым курортам местного значения, находится в 22 км к северу от областного центра — г. Южно-Сахалинска в пос. Санаторный. Сообщение от г. Южно-Сахалинска по железной дороге и автобусное.

Расположен в гористой, покрытой лесами живописной долине реки Синегорки. Климат морской с мягкой, очень снежной зимой и теплым влажным летом, зима продолжи-

тельная (с начала ноября по апрель включительно) со снежным покровом высотой 1,5—2,5 м и средней температурой воздуха в январе —15 °С. Лето теплое, влажное, со средней температурой воздуха в августе +17 °С. Средняя годовая температура воздуха колеблется от +1,6 °С до —2,1 °С. Годовое количество осадков составляет 700—850 мм, наибольшая их часть выпадает в июле — октябре. В среднем число дней с осадками — 170. Продолжительность солнечного сияния — около 1720 часов в год.

Основные лечебные факторы курорта: минеральные воды, относящиеся к углекислым, хлоридно-гидрокарбонатным и натриевым с высокой минерализацией и высоким содержанием мышьяка и высококачественные морские иловые сульфидные грязи средней минерализации, добываемые со дна залива Изменчивый. Вода Синегорских минеральных источников используется в лечебных целях для питья, ванн и кишечных орошений.

На курорте функционируют два санатория.

Санаторий «Синегорские минеральные воды» — расположен в красивом лиственно-хвойном лесопарке, у подножия сопок, покрытых густой растительностью. Функционирует круглый год на 257 мест. Относится к санаториям повышенной категории. Спальный, лечебно-диагностический и спортивный корпуса соединены крытой галереей. Корпуса благоустроены, спальные комнаты со всеми удобствами, на одного-двух человек. В зависимости от предоставленных удобств стоимость путевки дифференцирована по трем категориям. В санатории имеются все необходимые по лечебному профилю лечебно-диагностические кабинеты и лаборатории, оснащенные современным медицинским оборудованием. В просторных помещениях водолечебницы отпускаются минеральные и искусственные кислородные, йодобромные, морские, вихревые ванны, различные лечебные души. Широко применяется грязелечение, физиотерапевтические процедуры, массаж, лечебная физкультура, ингаляции, лечебное питание. Имеется фотарий.

В центре лечебного корпуса живописный зимний сад. К услугам лечащихся киноконцертный и танцевальный залы, библиотека, спортивные площадки, плавательный бассейн, пункт проката.

Показания: Заболевания органов пищеварения и кровообращения.

Срок лечения — 24 дня.

Адрес: 694053, Сахалинская область, пос. Санаторный, санаторий «Синегорские минеральные воды».

Санаторий «Сахалин» — расположен в парке, в живописной долине реки Синегорки. Окружен сопками высотой до 300 м, покрытыми густой растительностью. С террасы санатория открывается красивая панорама Солнечной долины острова. Санаторий функционирует в течение всего года на 150 мест. Больные размещаются в благоустроенном корпусе, в комнатах на одного-двух человек. При санатории оборудованы грязелечебница, ванное отделение, водолечебная кафедра с набором душей и все необходимые по профилю лечебные и диагностические кабинеты. Применяются электросветолечение, массаж, лечебная физкультура, лечебное питание. В лечебных целях используются вода Синегорских минеральных источников: для питья, ванн и орошений — и морская иловая сульфидная грязь.

В санатории есть клуб, кинозал, хорошая библиотека, бильярдная, пункт проката.

Показания: заболевания органов пищеварения.

Срок лечения — 24 дня.

Адрес: 694053, Сахалинская область, пос. Санаторный, санаторий «Сахалин».

СВЕРДЛОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

Курорт Нижние Серги.

Находится в 120 км западнее г. Свердловска на окраине г. Нижние Серги и в полукилометре от ст. Нижнесергиевская Свердловской ж. д. Сообщение по железной дороге до ст. Дружинино, далее до ст. Нижнесергиевская. Со Свердловском налажено регулярное автобусное сообщение.

Расположен на возвышенности, в живописном месте, среди густого елового леса. Вблизи курорта протекает горная река Серга с притоком Бардым. В окрестностях — живописные места: Соколов-Омут, Провал, в 30 км — пещера «Дружба». Высота над уровнем моря 331 км. Климат умеренно континентальный. Здесь сравнительно холодная зима и умеренно теплое лето. Средняя годовая температура воздуха около 0 °С. Наиболее теплый месяц — июль (средняя температура около +16,7 °С), наиболее холодный — январь (—16,5 °С). Весна несколько

теплее осени. Осадков выпадает около 500 мм в год. Влажность зимой — 85 %, летом — 70 %.

Основным лечебным фактором курорта является хлоридно-натриевая минеральная вода с небольшим содержанием сероводорода (от 0,7 до 2,8 мг/л), с минерализацией до 7 г/л, которая используется для ванн и питьевого лечения.

На курорте функционирует в течение всего года санаторий «Нижние Серги» на 620 мест, организовано также амбулаторное лечение по курсовкам. Больные размещаются в шести благоустроенных корпусах, в комнатах на два человека. Амбулаторные больные проживают на квартирах у местных жителей.

Санаторий располагает хорошей лечебной базой: водолечебницей, ингаляториумом, кабинетами электросветолечения, парафиноозокеритолечения, лечебной физкультуры, массажа для отпуска субаквальных ванн, промывания желудка и кишечника и другими. Есть зубоортопедический и зубопротезный кабинеты. Организовано лечебное питание.

На курорте работает клуб, есть библиотека, бильярдная, на территории оборудованы спортивные площадки и маршруты дозированной ходьбы. В зимнее время больные могут кататься на лыжах. Организуются автобусные экскурсии.

Показания: заболевания органов пищеварения.

Срок лечения — 24 дня.

Адрес: 623091, Свердловская область, г. Нижние Серги, санаторий «Нижние Серги».

Санаторий «Руш».

Находится в 128 км от г. Свердловска, в 8 км от г. Нижнего Тагила и в 1 км от ст. Старатель Свердловской ж. д. Сообщение по железной дороге до ст. Старатель.

Расположен на высоком берегу большого Нижнетагильского пруда, в сосновом лесу. Санаторий функционирует в течение всего года на 500 мест. При нем есть отделение на 100 мест для лечения подростков в возрасте 15—17 лет, страдающих заболеваниями органов кровообращения и пищеварения, и отделение для лечения больных, перенесших острый инфаркт миокарда.

Санаторий состоит из пяти двухэтажных деревянных спальных корпусов, поликлиники, административного корпуса, клуба-столовой, водогрязелечебницы. В общем

комплексе лечения больных широко используются грязелечение (лечебная грязь Горбуновского торфяника), привозная минеральная вода (в бутылках) для питьевого лечения, искусственные сероводородные, углекислые, йодобромные, соляно-щелочные, хвойные ванны, лечебные души, подводный душ-массаж, промывание кишечника. Имеются электросветолечебный кабинет, кабинеты лечебной физкультуры, массажа, кислородотерапии, аэроионизации, ингаляций. Санаторий оснащен современной лечебной и диагностической аппаратурой. В столовой организовано лечебное питание.

Работают библиотека, бильярдная, оборудован спортивный городок, в летнее время работает лодочная станция. На территории размечены маршруты дозированной ходьбы. Организуются автобусные экскурсии к первому заводу на Урале, на родину Д. Н. Мамина-Сибиряка, в Исторический музей и другие.

Показания: заболевания органов пищеварения и кровообращения.

Срок лечения — 24 дня.

Адрес: 622047, Свердловская область, г. Нижний Тагил, санаторий «Руш».

СМОЛЕНСКАЯ ОБЛАСТЬ

Санаторий имени Пржевальского — находится в 120 км от г. Смоленска, в районе поселка Пржевальский городского типа. Эти места — родина великого русского путешественника Н. М. Пржевальского, который неоднократно посещал бывшую Слободу, любил ее за неповторимую красоту природы. Вокруг санатория расстилаются леса, где растут преимущественно хвойные породы деревьев, он расположен на берегу крупного живописного озера Сапшо с шестью островами, густо покрытыми сосновым лесом. Неподалеку от этого озера находятся другие не менее живописные озера.

От г. Смоленска до санатория можно доехать рейсовым автобусом или долететь самолетом до пос. Пржевальского, а в дни заезда — от железнодорожного вокзала автобусом санатория.

Строительство здравницы завершено в 1974 г. Она состоит из связанных между собой спального корпуса на 524 места, клуба с широкоэкранной киноустановкой, библиотеки с читальным залом, бильярдной, пищеблока, лечебного и хозяйственного помещений. Рядом с основным

восьмизэтажным зданием находятся питьевая галерея, летний кинотеатр, хорошо оборудованные спортивные площадки и лыжная база, на берегу озера — пляж и лодочная станция с причалом на 90 лодок. Основные лечебные факторы — минеральная вода «Сапшо» с минерализацией 3,5 г/л для лечения желудочно-кишечных заболеваний, иловые лечебные грязи-сапропели озер Рытое, Мутное, Чистик и др., расположенных вокруг санатория, а также хлоридно-натриевые рассолы для ванн. Есть грязелечебница на 10 кушеток, водолечебница, закрытый лечебный бассейн, установка подводного душа-массажа, различные лечебные души, аэрарий, солярий, клинико-диагностическая и биохимическая лаборатории, ингаляторий и кабинеты: физиотерапии, рентгеновский, функциональной диагностики, лечебной физкультуры, массажа, зубо-врачебный. Имеются благоустроенные дорожки для дозированной ходьбы.

Показания: заболевания органов пищеварения и периферической нервной системы.

Адрес: 216270, Смоленская область, Демидовский район, пос. Пржевальский, санаторий.

СТАВРОПОЛЬСКИЙ КРАЙ

Санаторий «Авангард» — расположен в новом благоустроенном районе. Рядом с санаторием — курортный парк с питьевой галереей минеральных источников. Санаторий функционирует в течение всего года на 476 мест. Размещен в трех хорошо оборудованных спальнях корпусах, комнаты преимущественно на два и три человека.

Санаторий хорошо оснащен медицинской аппаратурой. В двух лечебных корпусах размещены все необходимые лечебно-диагностические кабинеты и лаборатория. В общем комплексе лечения применяются электросветолечение, массаж, лечебная физкультура, желудочно-кишечные процедуры. В санатории функционирует клуб-столовая на 500 посадочных мест с кинозалом, библиотека с читальным залом, спортивные площадки.

Показания: заболевания органов пищеварения.

Срок лечения — 24 дня.

Адрес: 357600, г. Ессентуки, ул. Карла Маркса, 32, санаторий «Авангард».

Санаторий имени Г. Г. Анджиевского — расположен в центре курортного городка, вблизи грязелечебницы и лечебного парка, на хорошо озелененной живописной территории. Рядом с санаторием находится минеральный источник № 4.

Санаторий функционирует в течение всего года на 1060 мест. В 14 спальных корпусах оборудованы комнаты в основном двухместные, но есть на три и четыре человека.

Все лечебные и диагностические кабинеты в санатории оснащены современной аппаратурой: клиническая лаборатория, физиотерапевтическое отделение, отделение водолечения с применением искусственных ванн и различного вида душей, кабинет лечебной физкультуры, спортивный зал, аэросолярий, климатостанция, психотерапевтический кабинет. Построена новая столовая на 1000 мест, есть кинозал, танцевальный зал, бильярдная, библиотека с читальным залом.

С видовой площадки библиотеки открывается прекрасный вид на город. На территории санатория оборудованы спортивные площадки и уголки отдыха.

Показания: заболевания органов пищеварения.

Адрес: 357600, г. Ессентуки, ул. Разумовского, 5, санаторий им. Г. Г. Анджиевского.

Санаторий «Березы» — находится в центре курортной зоны, функционирует в течение всего года на 863 места. Размещен в трех корпусах. Два шестизэтажных корпуса имеют двухместные палаты со всеми удобствами, комнаты оборудованы современной мебелью, с балконами. Один из этих корпусов предназначен для родителей с детьми в возрасте от 4 до 14 лет. Во втором корпусе — отделение для взрослых. Третий корпус отведен подросткам от 15 до 17 лет, палаты здесь преимущественно четырехместные. Санаторий имеет свою лечебно-диагностическую базу, рентгеновский кабинет, клинко-диагностическую лабораторию, кабинеты физиотерапии, массажа, лечебной физкультуры, зубоврачебный, кишечных процедур и другие. Имеется ванное отделение, где отпускаются хвойные, кислородные и другие искусственные ванны. Бальнео- и грязелечение больные получают в общекурортных лечебницах.

Показания: заболевания органов пищеварения.

Срок лечения — 24 дня.

Адрес: 357600, г. Ессентуки, ул. Анджиевского, 20, санаторий «Березы».

Санаторий имени Клары Цеткин — расположен в непосредственной близости от курортного парка с грязелечебницей, и занимает большую, хорошо озелененную, благоустроенную территорию.

Рядом с санаторием расположен новый бювет источника № 4. Неподалеку — Комсомольский парк, где любят отдыхать больные, зимой здесь устраиваются лыжные прогулки и спортивные игры. Функционирует в течение всего года на 335 мест. Расположен в четырех благоустроенных корпусах, комнаты преимущественно на два и четыре человека. Санаторий оснащен современной медицинской аппаратурой и располагает всеми необходимыми лечебными и диагностическими кабинетами и лабораториями. Для климатолечения оборудована большая веранда. Больные получают электросветолечение, массаж, лечебную физкультуру, лечебное питание. Проводятся кишечные, желудочные промывания и другие процедуры. В санатории имеются клуб с кинозалом, библиотека, танцевальная и спортивные площадки, бильярдная, музыкальный салон.

Показания: заболевания органов пищеварения.

Срок лечения — 24 дня.

Адрес: 357600, г. Ессентуки, ул. Семашко, 6, санаторий имени Клары Цеткин.

Санаторий «Коммунист» — расположен на хорошо озелененной территории. Размещен в пяти корпусах, по два-четыре человека в комнате. Функционирует в течение всего года на 475 мест. В санатории предусмотрены все необходимые лечебные и диагностические кабинеты и лаборатории, имеются водолечебница, где отпускаются хвойные и жемчужные ванны, водолечебная кафедра с набором душей, аэросолярий, веранда для зимнего климатолечения. Используются электросветолечение, массаж, лечебная физкультура, кишечные промывания. При необходимости назначается лечебное питание. Для отдыхающих есть клуб с кинозалом, библиотека, бильярдная, оборудованы спортивные площадки.

Показания: заболевания органов пищеварения, нарушения обмена веществ (сахарный диабет).

Срок лечения — 24 дня.

Адрес: 357600, г. Ессентуки, ул. Гааза, 1, санаторий «Коммунист».

Санаторий «Огонек» — находится в ведении Киевского территориального совета по управлению курор-

тами профсоюзов. Расположен в 350 м от ж. д. вокзала ст. Ессентуки. Территория санатория занимает 7,5 га. Размещен в одном трехэтажном здании на 220 мест. Спальные комнаты рассчитаны на три-четыре человека. Есть клиническая и биохимическая лаборатории, рентгеновский кабинет и кабинеты функциональной диагностики, зубоврачебной, электрогрязелечения, массажа, водолечения, кишечных процедур, оксигенотерапии. Лечение больных проводится комплексно, широко используются природные лечебные факторы. Бальнеогрязевые процедуры больные получают в общекурортных лечебницах БФО. Санаторий предназначен для лечения подростков в возрасте от 15 до 17 лет.

Есть аэросолярий, спортивные площадки.

Показания: заболевания органов пищеварения.

Срок лечения — 24 дня.

Адрес: 357600, г. Ессентуки, ул. Н. А. Семашко, 10, санаторий «Огонек».

Санаторий имени И. П. Павлова — расположен вблизи лечебного и верхнего парков, рядом с вокзалом ст. Ессентуки. Функционирует в течение всего года на 570 мест. Размещен в девяти благоустроенных спальных корпусах. Комнаты преимущественно на четыре человека. Санаторий хорошо оснащен медицинской аппаратурой, есть все необходимые лечебные и диагностические кабинеты и лаборатории, водолечебница, где отпускаются радоновые, хвойные и жемчужные ванны, лечебные души, кислородная палатка. Для климатолечения предусмотрены аэросолярий и специально оборудованная веранда. По мере необходимости назначается электросветолечение, массаж, желудочные и кишечные промывания, лечебная физкультура. В двух столовых санатория больные получают лечебное питание.

Есть клуб с кинозалом, библиотека, летняя эстрада, читальный зал, спортивные площадки. На территории санатория размещаются общекурортная и медицинская библиотеки.

Показания: заболевания органов пищеварения.

Срок лечения — 24 дня.

Адрес: 357600, г. Ессентуки, ул. Ленина, 5, санаторий имени И. П. Павлова.

Санаторий имени Я. М. Свердлова — находится на хорошо озелененной территории, непосредственно в

курортном парке, вблизи минеральных источников № 17 и № 4. Функционирует в течение всего года на 225 мест. Работает отделение для лечения хронического токсического гепатита, дискинезий, желчного пузыря и желчных путей. Расположен в трех корпусах: спальном, где комнаты в основном на два человека, лечебно-диагностическом, в котором развернуты все необходимые лечебно-диагностические кабинеты, и клуба-столовой, соединенных между собой теплыми переходами. Имеются бытовые комнаты, библиотека, читальный зал, бильярдная.

В санатории проводятся электросветолечение, массаж, лечебная физкультура. Больные обеспечиваются лечебным питанием.

Показания: заболевания органов пищеварения.

Срок лечения — 24 дня.

Адрес: 357600, г. Ессентуки, ул. Семашко, 14, санаторий имени Я. М. Свердлова.

Санаторий «Ставрополье» — расположен в центре курортной зоны, граничит с курортным парком, где находятся бюветы с питьевыми минеральными источниками, здания верхних и нижних ванн, механотерапии. Санаторий функционирует круглогодично на 500 мест. Отличается современной архитектурой. В его комплекс входят 12-этажный спальный корпус, двухэтажный лечебный корпус, соединенный теплым переходом со столовой и клубом на 500 посадочных мест. Относится санаторий к высшей группе. Все палаты одно- и двухместные, со всеми удобствами, имеются уютные холлы. В ясную погоду с лоджий открывается прекрасный вид на цепь гор Главного Кавказского хребта со знаменитым Эльбрусом. Территория санатория хорошо благоустроена, посажено много хвойных и лиственных деревьев, кустарников и цветов.

Лечебный корпус оснащен современной аппаратурой и оборудованием. Имеются все необходимые лечебные и диагностические кабинеты и лаборатории, плавательный бассейн, ванное отделение, где наряду с ваннами отпускаются лечебные души, подводный душ-массаж; электрогрязевое и физиотерапевтические отделения, зал лечебной физкультуры, ингаляторий, отделение зимнего климатолечения.

В санатории имеется библиотека с читальным залом, аэросолярий, спортивно-оздоровительные площадки, тен-

нисный корт, летняя танцевальная площадка с эстрадой. Работают отделение связи, парикмахерская, промтоварный магазин, кассы железнодорожные и Аэрофлота.

Показания: заболевания органов пищеварения.

Срок лечения — 24 дня.

Адрес: 357600, г. Ессентуки, ул. Садовая, 19, санаторий «Ставрополье».

Санаторий «Советский шахтер» — расположен недалеко от курортного парка, функционирует в течение всего года на 500 мест. Относится к санаториям высшей группы. Размещен в пяти благоустроенных корпусах, палаты в основном двухместные.

Санаторий хорошо оснащен современной медицинской аппаратурой и оборудованием. В лечебном корпусе размещены все необходимые лечебно-диагностические кабинеты (массажный, зубо врачебный, водолечения и другие); водолечебница, где отпускаются хвойные, углекислые, жемчужные ванны; лаборатории, кабинеты электросветолечения и электрогрязелечения. На базе санатория функционируют общекурортные аллергологический и иммунологический кабинеты, кустовые диагностические центры по функциональным и биохимическим методам исследования, стерилизационный центр. В общем комплексе курортного лечения широко используются лечебная физкультура и климатолечение, для чего оборудованы зал лечебной гимнастики, плавательный бассейн, спортивные площадки, теннисный корт, аэросолярий, благоустроена климатOVERанда.

Есть два клуба со зрительными залами, летняя эстрада, библиотека, читальный зал, бильярдная.

Санаторий — базовый для всех санаториев курорта Ессентуки. За успехи, достигнутые в организации лечебно-оздоровительного обслуживания трудящихся, он награжден орденом «Знак Почета».

Показания: заболевания органов пищеварения.

Срок лечения — 24 дня.

Адрес: 357600, г. Ессентуки, ул. Баталинская, 9, санаторий «Советский шахтер».

Курорт Пятигорск.

Относится к бальнеологическим и грязевым курортам общесоюзного значения. Находится в 26 км от ст. Минеральные Воды Северо-Кавказской ж. д. Связан воздушным сообщением со всеми крупными горо-

дами страны. Расположен на левом берегу реки Подкумок (приток реки Кумы), на склонах горы Машук и горы Горячей, на высоте 510—630 м над уровнем моря.

Весь район горы Машук и прилегающая к нему курортная территория покрыты богатой растительностью, которая составляет часть Бештаугорского лесного массива. Гора Машук имеет вид конуса с окружностью у основания 8 км и вершиной, возвышающейся над уровнем моря на 994 м. Свое название город получил от расположенной поблизости горы Бештау (наиболее высокой в этом районе — 1400 м), что означает «пять гор». Курорт Пятигорск один из старейших курортов страны. Его горячие воды (до 1830 г. Пятигорск назывался Горячеводском) были известны несколько сот лет назад. В 1803 г. специальным правительственным указом Горячие воды были признаны лечебным местом. Однако только в начале XX столетия был проведен ряд работ по благоустройству курорта. В годы Советской власти курорт получил основное развитие. Были проведены большие гидрогеологические работы по изысканию новых минеральных источников, организованы санатории, лечебницы, курортная поликлиника. Для разработки эффективных методов курортного лечения и исследования лечебных факторов курортов Кавказских Минеральных Вод в 1920 г. был создан Государственный научно-исследовательский бальнеологический институт (ныне Пятигорский научно-исследовательский институт курортологии и физиотерапии), который стал научно-методическим центром для всех курортов Кавказских Минеральных Вод.

Климат умеренно континентальный. Лето очень теплое, сухое; средняя температура июля около $+22^{\circ}\text{C}$, в первой половине нередко кратковременные дожди, преимущественно с грозами. Осень теплая, сухая, продолжительная. Особенно хорош сентябрь, первые заморозки наблюдаются в середине октября. Зима умеренно мягкая, средняя температура января -4°C , часты оттепели с туманами, снежный покров неустойчив. Весна ранняя, довольно прохладная, с частыми дождями и туманами, особенно в первой половине. Осадков выпадает около 500 мм в год, главным образом в апреле и июле. Число часов солнечного сияния свыше 1770 в год, из которых на лето приходится 740.

По богатству и разнообразию своих минеральных источников Пятигорский курорт занимает одно из первых

мест в мире. Здесь известно свыше 50 минеральных источников, из которых в лечебных целях используется 38. Суммарный дебит всех минеральных источников — более 3,5 млн л в сутки. По газовому и ионному составу, радиоактивности, минерализации и температуре минеральные источники курорта можно разделить на несколько типов. Воды старейшего Лермонтовского № 1 и № 2 и Народного источника относятся к термальным (45—47 °С), углекислым сульфатно-гидрокарбонатно-хлоридным, кальциево-натриевым с минерализацией около 5,3 г/л. К этому же типу относятся воды источников Новая наклонная буровая № 2 и буровая № 16. Эти воды используются для ванн (Лермонтовские, Пушкинские, Пироговские, Народные ванны), а также для питьевого лечения (питьевые галереи в парке «Цветник» и Академическая).

Большую группу вод составляют Пятигорские нарзаны — углекислые воды с различной минерализацией и температурой. Они открыты сравнительно недавно (в 50-е годы), некоторые из них используются для питьевого лечения. Вода источника № 30 близка по составу к воде «Ессентуки № 17». Имеется 9 источников радоновых вод с радиоактивностью от нескольких десятков до нескольких сотен единиц Махэ, главным образом с низкой минерализацией (менее 3 г/л). По химическому составу они однотипны и преимущественно относятся к углекислым водам, которые используются для ванн и других процедур. Для розлива в бутылки применяется нарзан источника № 19 и под названием «Машук-19» поступает в продажу.

Для грязелечения используется сульфидная иловая грязь Тамбуканского озера, расположенного в 12 км к югу от г. Пятигорска (площадь озера около 180 га, глубина от 1,5 до 3,1 м).

Наряду с бальнеогрязелечением, которое составляет основу санаторно-курортного лечения в г. Пятигорске, в общем комплексе лечения широко применяется физиотерапия, климатолечение, ингаляции, лечебная физкультура, массаж, лечебное питание и другие методы.

На курорте организовано амбулаторно-курсовочное лечение. Приезжающие по курсовкам лечатся в курортной поликлинике, размещаются в пансионатах и на квартирах местных жителей, а питанием обеспечиваются в курортных диетических столовых.

Курортная поликлиника располагает хорошо оснащен-

ными диагностическими и лечебными отделениями, кабинетами и лабораториями, залами лечебной физкультуры и механотерапии. На базе отделений терапевтической и ортопедической стоматологии организованы общекурортные методические центры.

К услугам амбулаторных больных есть хорошая библиотека с читальным залом, спортивные площадки.

Для тех, кто приезжает на курорт без путевок и курсовок, функционирует отделение разовой визитации, где можно получить квалифицированную консультацию специалистов о правилах приема лечебных вод, санаторно-курортном режиме, лечебном питании и назначении отдельных видов лечебных процедур.

Бальнеогрязевые процедуры лечатся всех здравниц получают в бальнео-физиотерапевтическом объединении, в состав которого входят все ванны здания, грязелечебница, питьевые галереи и бюветы и другие лечебные учреждения.

Радоновая лечебница является крупнейшим современным бальнеологическим комплексом, в котором за смену отпускается 2,5 тыс. процедур семнадцати видов. В ней действуют бассейны проточной радоновой воды.

На проспекте им. С. М. Кирова функционирует грязелечебница — архитектурный памятник начала XX века. Здесь ежедневно принимают лечение более 2000 больных с различными заболеваниями.

Бальнеолечение больные получают в нескольких бальнеолечебницах:

Пушкинские ванны, верхний и нижний корпуса которых расположены в самом начале проспекта им. С. М. Кирова. Здесь 109 процедурных мест, отпускаются сульфидные ванны, кишечные процедуры, серный душ-массаж, применяется вертикальное вытяжение позвоночника в сульфидной воде;

Лермонтовские ванны, находящиеся у подножия горы Горячей. Это один из архитектурных памятников г. Пятигорска (постройка 1831 г.). Здесь поправляли свое здоровье М. Ю. Лермонтов, В. Г. Белинский;

Пироговские ванны, находящиеся в центре курорта, получившие свое название в честь великого русского хирурга Н. И. Пирогова;

Ермоловские ванны, находящиеся в центре парка «Цветник». Сооружены в 1880 г. и названы в честь героя Отечественной войны 1812 г. генерала А. П. Ермолова.

В районе Провала имеются так называемые Народные ванны.

В 1974 г. вступил в строй ингаляторий. Эта уникальная лечебница курорта находится в центре парка «Цветник». Здесь проводятся различные ингаляции с использованием минеральной воды непосредственно из источников, а также в сочетании с лекарственными растворами, маслами и препаратами из растений.

Г. Пятигорск и его окрестности представляют большой интерес для отдыхающих и туристов. По живописным местам проходят терренкуры — маршруты для дозированной ходьбы и восхождения. Благоустроенная дорога проложена вокруг Машука и на ее вершину, куда можно подняться и по подвесной канатной дороге.

В центре курорта расположен парк «Цветник» — одно из самых популярных мест отдыха. Летом здесь организуют выступления известных музыкальных коллективов и артистов страны, коллективов художественной самодеятельности, театрализованные праздники, играет симфонический и духовой оркестры. В этом парке расположены театр Музыкальной комедии, Лермонтовская галерея с летним театром. В городе большое количество культурно-просветительных учреждений — краеведческий музей, Государственный музей-заповедник М. Ю. Лермонтова, несколько кинотеатров, библиотек, ипподром, планетарий. Особенно интересны экскурсии по историческим лермонтовским местам: к дому, где жил великий поэт, на место его дуэли у подножья горы Машук, в городской сквер, где установлены памятники М. Ю. Лермонтову и А. С. Пушкину.

В 8 км от центра курорта, на реке Подкумок, создано искусственное озеро площадью 43 га с благоустроенными пляжами и лодочной станцией.

В настоящее время на курорте функционируют шесть профсоюзных санаториев и пять пансионатов, находящихся в ведении курортной поликлиники.

Показания: заболевания органов пищеварения, движения, нервной системы, периферических сосудов, кожи, гинекологические.

Срок лечения — 24 дня, с заболеваниями кожи — 26 дней.

Санаторий «Ленинские скалы» — расположен на зеленых склонах горы Машук; неподалеку от скалы, на которой в 1925 г. Н. К. Шуклин написал портрет В. И. Ленина. С тех пор это место стали называть Ленинскими скалами.

Санаторий функционирует круглый год на 1308 мест. Лечащиеся размещаются в четырех шестиэтажных спаль-ных корпусах. Палаты одно- и двухместные, с балконами, имеют необходимые бытовые удобства. В одном из корпу-сов — на 320 мест — организовано отделение для родите-лей с детьми в возрасте от 4 до 14 лет.

Санаторий располагает хорошей лечебно-диагностиче-ской базой, размещенной в отдельном семиэтажном зда-нии. Кабинеты и лаборатории оснащены современным медицинским оборудованием. Здесь сосредоточены обще-курортные централизованные службы: лаборатория меди-цинской электроники и телевидения, бактериологическая и биохимическая лаборатории, стерилизационный центр, аллергологический и иммунологический кабинеты, а также другие необходимые лечебно-диагностические кабинеты и лаборатории. Лечебным питанием больные обеспечиваются в диетической столовой санатория.

Санаторий является базовым для всех здравниц ку-рорта. Здесь проводится большая научно-методическая работа по изучению, апробации и внедрению новых ме-тодов лечения и диагностики, повышению квалификации кадров, координации деятельности специализированных методических центров и др.

В санатории действует общекурортный Дом культу-ры, имеются спортивно-оздоровительные сооружения, службы быта.

Показания: для взрослых — заболевания органов пищеварения, кровообращения и нервной системы; для детей — заболевания органов пищеварения, движения, нервной системы и кожи.

Срок лечения — 24 дня.

Адрес: 357600, г. Пятигорск, санаторий «Ленин-ские скалы».

Имени М. Ю. Лермонтова — расположен на юго-западном склоне горы Машук, вблизи питьевых источ-ников, на хорошо озелененной территории. В 1973 г. объединен с санаторием «Восход». Функционирует в те-чение всего года, рассчитан на 540 мест.

В 1976 г. вступил в строй новый корпус на 200 мест, с благоустроенными комнатами на два человека. В кор-пусе работают столовая, комната тихих игр, бильярдная.

Одно из отделений расположено в живописном уголке города, напротив здания Пушкинских ванн, вблизи бювета источника № 14 и питьевой галереи. Все лечебные и ди-

агностические кабинеты сосредоточены в новом лечебном корпусе. Здесь проводятся электросветолечение, подводный душ-массаж, кишечные промывания, лечебные души, массаж, лечебная физкультура, необходимые лабораторные и функциональные исследования. На базе санатория функционируют общекурортные центры психотерапии и климатолечения.

В настоящее время ведется строительство двух спальных корпусов на 250 мест каждый, клуба с киноконцертным залом на 600 мест и диетстоловой на 550 посадочных мест.

Показания: заболевания органов пищеварения.

Срок лечения — 24 дня.

Адрес: 357503, г. Пятигорск, ул. Лермонтовская, 33, санаторий имени М. Ю. Лермонтова.

Санаторий «Труженик» — расположен в районе Провала на хорошо озелененной территории. Функционирует в течение всего года на 150 мест и предназначен для незрячих больных. Размещен в благоустроенных зданиях. Комнаты в основном на два-три человека.

В настоящее время ведутся большие строительные работы по расширению и благоустройству санатория. Имеются клинико-диагностическая и биохимическая лаборатории, установка подводного душа-массажа, кислородная палатка, кабинеты: электросветолечения, рентгеновский, функциональной диагностики, лечебной физкультуры, массажа и другие. Учитывая специфику здравницы, большое внимание уделяется работе глазного кабинета. Важное место в комплексной терапии отводится климатолечению.

Санаторий располагает специальной библиотекой для незрячих, читальным залом. На его территории оборудованы спортивные площадки, аэросолярий, есть летняя эстрада.

Показания: заболевания органов пищеварения, движения, нервной системы.

Срок лечения — 24 дня.

Адрес: 357504, г. Пятигорск, бульвар Гагарина, 27, санаторий «Труженик».

Пансионат имени Г. Г. Анджиевского — расположен в центральной части города, на проспекте Кирова, в старинном трехэтажном здании, вблизи основ-

ных бальнеолечебниц. Функционирует круглый год на 105 мест, комнаты двух- и трехместные. Обслуживание врачом-медиком персоналом ведется на месте, а обследование и лечение — в курортной поликлинике и общекурортных лечебницах. При пансионате оборудован общекурортный зал механотерапии.

Имеются диетическая столовая, библиотека, хорошо оборудованные холлы для отдыха.

Показания: заболевания органов пищеварения.

Срок лечения — 24 дня.

Адрес: 357500, г. Пятигорск, проспект Кирова, 36, пансионат имени Г. Г. Анджиевского.

Пансионат «Искра» — расположен в центре г. Пятигорска, вблизи парка «Цветник». Функционирует в течение всего года на 320 мест. Размещен в шестиэтажном специально выстроенном благоустроенном корпусе с одно- и двухместными палатами, имеющими необходимые бытовые удобства, балконы. Лечение больные получают в курортной поликлинике и общекурортных бальнео- и грязелечебницах, питанием они обеспечиваются в рядом расположенной диетической столовой «Цветник». В пансионате оборудованы кабинет психоэмоциональной разгрузки, залы для проведения лечебной физкультуры, спортивные площадки.

Показания: заболевания органов пищеварения.

Срок лечения — 24 дня.

Адрес: 357500, г. Пятигорск, проспект Карла Маркса, 7, пансионат «Искра».

Курорт Железноводск.

Курорт Железноводск — самый живописный из четырех курортов группы Кавказских Минеральных Вод. Относится к курортам общесоюзного значения. Находится в 19 км к северу от г. Пятигорска, в 21 км от ст. Минеральные Воды Северо-Кавказской ж. д. и в 6 км от ст. Бештау. Курорт расположен у подножия горы Железная, по южному и юго-восточному ее склонам, на высоте 570—650 м над уровнем моря, в узкой долине двух небольших рек — Джемук и Кучук, между горами Бештау и Железная. Территория курорта и окружающие его склоны гор покрыты богатой растительностью. Железная гора поросла лиственным лесом, на вершинах Бештау простираются альпийские луга. Парк курорта представляет собой часть огромного лесопарка со смешанными породами деревьев и занимает территорию 57 га. Основан этот

парк был в 1925 г. В восточной его части находится искусственный пруд, поверхность водного зеркала которого около 5 га. Г. Железноводск окружен горами Бештау, Железная, Медовая, Острая, Развалка и др.

Первые минеральные источники г. Железноводска были открыты московским врачом Ф. П. Гаазом на южном склоне Железной в 1810 г. В 1819 г. был выстроен первый казенный дом для приезжающих, а у источника — купальня на одну ванну. До Великой Октябрьской социалистической революции на курорте строились главным образом частные дачи и особняки. В годы Советской власти г. Железноводск начал быстро развиваться. Были построены новые санатории и проведены большие работы по общему благоустройству города-курорта.

Во время Великой Отечественной войны курорт был превращен в госпитальную базу для больных и раненых воинов Советской Армии. В период временной оккупации г. Железноводска ряд зданий был разрушен, бальнеологическое хозяйство разорено. Еще до окончания войны начались работы по восстановлению курорта, в короткий срок последствия оккупации были ликвидированы, и курорт получил дальнейшее развитие.

Климат здесь горно-лесной. Умеренно жаркое лето с прохладными ночами, большое число часов солнечного сияния при слабых освежающих ветрах, чистота и прозрачность высокоионизированного воздуха, нерезкие изменения погоды — все это позволяет считать г. Железноводск не только бальнеологическим и питьевым курортом, но и прекрасной горно-лесной станцией. Самый теплый месяц — июль (средняя температура около $+21^{\circ}\text{C}$, возможно повышение температуры до $+37^{\circ}\text{C}$. Однако небольшая влажность воздуха и обилие зелени способствуют тому, что жара переносится довольно легко). Зима нехолодная, средняя температура в декабре -2°C , в январе около -4°C , в феврале около -3°C , однако в отдельные дни температура может снижаться до -20°C и даже до -25°C . Весна часто холоднее осени, с заморозками, продолжающимися до середины апреля. В начале осени наблюдаются солнечные и сухие дни. В середине октября наступают заморозки, учащаются туманы и возрастает облачность. Осадков выпадает за год около 600 мм, наибольшее число их бывает в конце весны и в начале лета. Относительная влажность в зимние месяцы — 70—80 %, в летние — 50—60 %. Общая продолжительность солнечного сияния за год свыше 1700 ча-

сов. Ветры бывают в основном весной, преимущественно восточного направления.

Основные лечебные средства курорта — минеральные источники, их свыше 20. По своему физико-химическому составу почти все они однотипны и относятся к маломинерализованным углекислым сульфатно-гидрокарбонатным кальциево-натриевым водам, со слабой радиоактивностью. Эти воды различаются между собой разной температурой — от холодных ($+11^{\circ}\text{C}$) до горячих ($+70^{\circ}\text{C}$), большим или меньшим содержанием некоторых химических элементов. Для питьевого лечения используются, главным образом, источники имени М. Ю. Лермонтова, Славяновский, имени Н. А. Семашко, Владимирский, Смирновский и другие.

Большинство лечебных источников расположено на территории курортного парка и используется не только для питья, но и для отпуска минеральных ванн. Кроме минеральных источников, в лечебных целях используется также лечебная грязь из Тамбуканского озера. Имеются общекурортные лечебные учреждения: здание минеральных ванн (в центре курорта, на улице Лермонтова) на 60 ванн с двумя просторными залами для отдыха, с физиотерапевтическим отделением, ингаляториумом и установками для субаквальных ванн и гинекологических орошений; в нижней части курортного парка — Славянские ванны на 16 кабин; на площадке между улицей Ленина и улицей Калинина имеется водолечебница — Островские ванны, где отпускаются минеральные ванны (20 кабин) и подводный душ-массаж (четыре установки).

В конце 1971 года на курорте вошла в строй новая грязелечебница на 100 кушеток с гинекологическим и проктологическим отделениями и отделением для отпуска электрогрязевых процедур. В здании имеются нарядный просторный вестибюль и два больших зала для отдыха. За одну смену здесь отпускается до 2200 процедур.

С лечебной целью на курорте широко используется дозированная ходьба. В лечебном парке и окрестностях города-курорта оборудованы три маршрута. Излюбленное место прогулок — благоустроенная, длиною в 3600 м дорожка вокруг горы Железной. Большой популярностью у больных пользуется и терренкур к горе Развалке, общей протяженностью 8 км. Трасса его проходит по живописным местам, старому лиственному лесу. Терренкур имеет два прогулочных ответвления к основным

достопримечательностям — пещере первобытного человека и видовой площадке на каменных россыпях у подножия горы Развалки. Терренкур оборудован медицинскими пунктами, беседками, скульптурно-художественными экспозициями, павильоном отдыха, видовой площадкой.

Для обслуживания амбулаторных больных есть курортная поликлиника. Она размещена в основном здании (ул. Семашко, 13) и двух филиалах и может одновременно обслужить 2000 больных. Поликлиника располагает всеми необходимыми диагностическими и лечебными кабинетами, здесь работают квалифицированные специалисты — врачи и консультанты. Амбулаторные больные размещаются в домах, арендованных у местных жителей. Питаются они в диетических столовых курортной поликлиники и некоторых санаториев.

На курорте создана хорошая диагностическая база, оснащенная современной медицинской техникой, где трудятся высококвалифицированные кадры. Имеются гастроэнтерологический и кардиологический центры, общекурортные лаборатории по радиоизотопной диагностике, биохимическая, пищевая, технологическая, бактериологическая, аллергологическая и лаборатория по биотелеметрии.

В общем комплексе лечения наряду с минеральными водами и грязелечением, широко используются физиотерапия, водолечение, климатолечение, лечебная физкультура, массаж, лечебное питание и другие методы.

В г. Железноводске работает много культурно-просветительных учреждений. Недавно вошел в эксплуатацию современный Дворец культуры на 1500 мест, расположенный в центре города. В помещении Пушкинской галереи (в центре лечебного парка), в которой имеются зрительный зал на 700 мест и зал для передвижных художественных выставок, часто устраиваются различные зрелищные мероприятия. В летнее время концерты, лекции, музыкально-литературные и тематические вечера проводятся в Зеленом театре на 1000 мест, расположенном в центре лечебного парка. Здесь также находятся библиотека с читальным залом, шахматно-шашечный павильон.

При каждом санатории есть свои клубы, библиотеки, бильярдные, спортивные площадки. Много интересных мест для прогулок и ближнего туризма: к Орлиным скалам на западном склоне горы Бештау, на вершину горы Железной, к вершинам гор Развалки, Медовой и др. Увлекательные экскурсии совершают отдыхающие по пушкин-

ским и лермонтовским местам в г. Железноводске и на других курортах Кавказских Минеральных Вод — в гг. Кисловодске, Ессентуки, Пятигорске.

Курорт реконструируется и развивается. В настоящее время ведется строительство новой водолечебницы на 102 ванны, крупной диетической столовой на 1200 посадочных мест для амбулаторных больных, спального корпуса на 250 мест в санатории имени С. М. Кирова, реконструкция основной водолечебницы и неблагоустроенных корпусов санатория имени Э. Тельмана и ряда других объектов. Ведутся также работы по освоению новой курортной зоны у горы Развалки. Здесь будут воздвигнуты семь здравниц на 500 мест каждая, курортные гостиницы и другие сооружения.

Показания: заболевания органов пищеварения, почек и мочевыводящих путей (нетуберкулезного характера), нарушения обмена веществ.

Срок лечения — 24 дня.

Санаторий «Дубрава» — расположен в зеленом массиве на западном склоне горы Железной. Представляет собой современный санаторный комплекс на 504 места. Предназначен для родителей с детьми в возрасте от 4 до 14 лет. Больные проживают в высотном спальном корпусе, в двухместных благоустроенных палатах. В этом же здании столовая, клуб, библиотека, а также игровые комнаты и комнаты для проведения с детьми учебно-консультативных занятий по основным предметам школьной программы.

Кроме того, имеется лечебный корпус с необходимой лечебно-диагностической базой, залами ЛФК, плавательным бассейном и питьевым бюветом. При здравнице развернуты хорошо оснащенные веранды для климатолечения и аэросолярий на 100 кушеток.

Показания: заболевания органов пищеварения, почек и мочевыводящих путей.

Срок лечения — 24 дня.

Адрес: 357401, Ставропольский край, г. Железноводск, улица Чапаева, 9, санаторий «Дубрава».

Санаторий имени С. М. Кирова — размещен в шести спальнях корпусах, спускающихся каскадами по лесопарковой зоне. Функционирует в течение всего года на 405 мест. Больные размещаются в комнатах на два-четыре человека.

Санаторий располагает хорошо оснащенными лечебно-диагностическими кабинетами и лабораториями. Наряду с бальнеогрязевыми методами лечения, широко используются электросветолечение, массаж, лечебная физкультура, оксигенотерапия, кишечные промывания и другие методы. Оборудованы аэросолярии и веранды для зимнего климатолечения. Санаторий — базовый для всего курорта. Здесь обобщается передовой опыт работы, разрабатываются методики лечения, проводятся общекурортные мероприятия по повышению квалификации медицинских и других кадров.

К услугам лечащихся два клуба с кинозалами, библиотека, читальный зал, бильярдная, радиоузел. На территории санатория оборудованы спортивные площадки: волейбольная, баскетбольная, для игр в бадминтон, теннисный корт, имеются аэросолярий и веранда для климатолечения.

Показания: заболевания органов пищеварения.

Срок лечения — 24 дня.

Адрес: 357400, Ставропольский край, г. Железноводск, улица Лермонтова, 12, санаторий имени С. М. Кирова.

Санаторий им. М. И. Калинина — находится в центре г. Железноводска, на юго-восточном склоне горы Железной. Функционирует круглый год на 318 мест. Расположен в современном шестиэтажном здании с одно- и двухместными палатами. Санаторий предназначен для лечения родителей с детьми в возрасте от 4 до 14 лет. Здесь есть все необходимые лечебные и диагностические кабинеты, оснащенные новейшей аппаратурой и оборудованием.

К услугам родителей и детей — библиотека, читальный зал, музыкальный салон, комнаты игр и развлечений для детей, комнаты для учебных занятий.

Показания: заболевания органов пищеварения, почек и мочевыводящих путей.

Срок лечения — 24 дня.

Адрес: 357400, Ставропольский край, г. Железноводск, улица Калинина, 12, санаторий имени М. И. Калинина.

Санаторий «Светлана» — расположен в центре курортной зоны, у подножия горы Железной. Комплекс санатория состоит из 10-этажного спального корпуса и

диетической столовой, соединенных теплым переходом, и спального корпуса № 2 на 31 место. Функционирует санаторий в течение всего года, рассчитан на 485 мест. Палаты одно- и двухместные, с удобствами. На каждом этаже по два просторных холла, кабинеты врача и медицинской сестры, бытовая комната. Для зимнего климатолечения специально оборудована веранда. Больные, проживающие в санатории, пользуются лечением на базе общекурортных бальнеоучреждений (минеральные ванны, грязелечение и др.), а также в лечебно-диагностических кабинетах курортной поликлиники.

Показания: заболевания органов пищеварения.

Срок лечения — 24 дня.

Адрес: 357400, Ставропольский край, г. Железноводск, улица Лермонтова, 2, санаторий «Светлана».

Санаторий имени Э. Тельмана — расположен на территории курортного парка. Состоит из трех благоустроенных корпусов с комнатами на два — четыре человека. Функционирует в течение всего года на 430 мест. Здесь есть все необходимые лечебные и диагностические кабинеты, лаборатории. Наряду с бальнеогрязелечением больным назначают массаж, лечебную физкультуру, кишечные промывания. Для климатолечения имеются хорошо оборудованный аэросолярий, специальная веранда для отпуска процедур в зимнее время, а также аэрофотарий. В столовых организовано лечебное питание. При санатории работает отделение со специализированными кабинетами для лечения урологических заболеваний. Оно является методическим центром по урологии на курорте.

К услугам отдыхающих два клуба, летний кинотеатр, библиотека с читальным залом, бильярдная, спортивные площадки, теннисный корт.

Показания: заболевания органов пищеварения, почек и мочевыводящих путей.

Срок лечения — 24 дня.

Адрес: 357400, Ставропольский край, г. Железноводск, улица Семашко, 7, санаторий имени Э. Тельмана.

Санаторий имени 30-летия Победы — расположен при въезде в город, в живописном месте рядом с озером. Функционирует круглогодично на 574 места. Размещен в восьмиэтажном здании. Недавно вступил в строй новый благоустроенный спальный корпус на 250 мест. Палаты двух- и трехместные, с балконами, имеют необходимые бытовые удобства. К основному спаль-

ному корпусу примыкает пищеблок с обеденным залом на 500 посадочных мест. Для культурно-массового обслуживания есть кинозал на 300 мест. На всех этажах спальных корпусов оборудованы уютные холлы. В санатории имеются необходимые лечебно-диагностические кабинеты. Больные пользуются лечением на базе общекурортных бальнеоучреждений (минеральные ванны, грязелечение). К услугам лечащихся бытовые комнаты, спортивные площадки. Здания оборудованы лифтами.

Показания: заболевания почек и мочевыводящих путей.

Срок лечения — 24 дня.

Адрес: 357400, Ставропольский край, г. Железноводск, улица Ленина, 2а, санаторий имени 30-летия Победы.

Санаторий «Эльбрус» — расположен у подножия горы Железной, в живописном месте, неподалеку от входа в курортный парк. Функционирует круглогодично. Состоит из шестиэтажных корпусов. Каждый корпус рассчитан на 330 мест. Палаты одно- и двухместные, с балконами, имеют необходимые бытовые удобства. Санаторий располагает хорошей лечебно-диагностической базой. Лечебные кабинеты и лаборатории оснащены современным медицинским оборудованием. Бальнеогрязелечение (минеральные ванны, грязевые аппликации и другие процедуры) больные получают в общекурортных учреждениях.

Показания: заболевания органов пищеварения.

Срок лечения — 24 дня.

Адрес: 357400, Ставропольский край, г. Железноводск, улица Парковая, 2, санаторий «Эльбрус».

ТАТАРСКАЯ АССР

Санаторий «Казанский» — расположен в лучшей части г. Казани, в парке, примыкающем к парку культуры и отдыха им. А. М. Горького. В полукилометре от санатория протекает река Казанка. Санаторий относится к высшей группе, является базовым. Работает круглый год на 536 мест, имеется отделение на 30 мест для беременных женщин. Больные размещаются в благоустроенном корпусе, в одно- и двухместных комнатах со всеми удобствами.

В комплексном лечении больных широко используются природные лечебные факторы: минеральная вода «Казанская» питьевого назначения, сульфатно-кальциевая вода типа «Краинской» и привозная иловая сероводородная грязь. Имеются водогрязелечебница, кабинеты для отпуска электросветолечебных процедур, лечебной физкультуры, массажа, психотерапии, рефлексотерапии и другие. В санатории хорошо организовано лечебное питание.

Есть кинозал, библиотека, спортивные площадки. Больные пользуются пляжем парка культуры и отдыха.

Показания: заболевания органов пищеварения и обмена веществ (сахарный диабет).

Срок лечения — 24 дня.

Адрес: 420121, г. Казань, ул. Карла Маркса, 71, санаторий «Казанский».

ТУЛЬСКАЯ ОБЛАСТЬ

Курорт Краинка.

Курорт республиканского значения. Находится в 280 км от г. Москвы, в 107 км от г. Тулы, в 60 км от г. Калуги и в 1 км от ст. Новая Черепеть Московской ж. д. Сообщение по железной дороге до ст. Тула, затем местными поездами Тула — Сухиничи и Тула — Шепелево до ст. Новая Черепеть, а также рейсовыми автобусами и такси из г. Тулы и г. Калуги. Из Москвы можно проехать автобусом от автовокзала, находящегося у станции метро «Щелковская».

Расположен на левом берегу реки Черепеть, в живописной местности. За рекой раскинулся большой смешанный лес — любимое место прогулок отдыхающих. В 3 км от курорта протекает река Ока. Климат умеренно теплый, со средней годовой температурой около $+4,5^{\circ}\text{C}$. Зима умеренно холодная, наиболее холодный месяц — январь (средняя температура около -10°C). Холодный период длится от начала ноября до конца марта. Лето теплое, средняя месячная температура июля $+18$ — $+19^{\circ}\text{C}$. Осадков выпадает 550 мм в год, из них около 250 мм приходится на лето. Солнечных дней сравнительно много. Ветры преобладают южные, юго-западные и западные.

Основные лечебные средства курорта — сульфатно-кальциевая, сульфатно-кальциево-магниевая и сульфатно-кальциево-натриевая минеральные воды, выходящие на

поверхность у самого берега реки Черепеть, и лечебный торф, залегающий в месторождении «Коммуна». Он представляет собой пластичную слабоминерализованную массу с высокой степенью разложения, пропитанную раствором гипса и содержащую сероводород. По своему составу и качествам является аналогом лечебного торфа курортов Варзи-Ятчи в Удмуртской АССР и Кемери в Латвийской ССР.

Краинские минеральные источники известны с середины XIX столетия. Официально они открыты в 1844 г., на их базе был создан частный курорт. Однако настоящее развитие курорта началось только в годы Советской власти. Во время Великой Отечественной войны он был значительно разрушен фашистскими оккупантами. После войны были проведены большие работы по его восстановлению и развитию. В настоящее время на курорте круглогодично функционирует санаторий «Краинка» на 1200 мест. Больные размещаются в благоустроенных корпусах. Санаторий располагает хорошо оснащенной лечебно-диагностической базой. В лечебных целях применяются минеральные, йодобромные, жемчужные, хвойные ванны, подводный душ-массаж, грязелечение, электросветолечение, ингаляция, парафино-озокеритолечение, лечебные души, кишечные орошения и орошения желудка, массаж, лечебная физкультура. Назначается лечебное питание. К услугам больных широкоэкранный кинотеатр, библиотека с читальным залом, работают два клуба. На территории курорта оборудованы спортивные площадки. В 8 км от курорта, в г. Чекалине, находится музей, посвященный памяти Героя Советского Союза Саши Чекалина; в 60 км, в г. Калуге — музей Космонавтики, в 125 км — музей-усадьба Л. Н. Толстого «Ясная Поляна», куда организуются экскурсии. В настоящее время на курорте ведутся большие работы по его благоустройству.

Показания: заболевания органов пищеварения, движения, нервной системы, гинекологические и урологические.

Срок лечения — 24 дня.

Адрес: 301411, Тульская область, п/о Краинка, санаторий «Краинка».

ТЮМЕНСКАЯ ОБЛАСТЬ

Курорт Тараскуль

Относится к курортам республиканского значения. Находится в 20 км от г. Тюмени. Сообщение по железной дороге до ст. Тюмень Свердловской ж. д., далее автобусом.

Расположен в живописной местности, в смешанном лесу, где преобладает сосна, на берегу озера Малый Тараскуль.

Климат умеренно континентальный, лето теплое, зима холодная и снежная. Самый теплый месяц — июль (средняя температура $+17^{\circ}\text{C}$), самый холодный — январь (средняя температура $-18,8^{\circ}\text{C}$).

Основные лечебные средства курорта — хлоридно-натриевая с небольшим содержанием йода и брома минеральная вода, которая используется для питьевого лечения, ванн, душей, бассейна, а также сапропелевая грязь.

Курорт находится в стадии строительства. В настоящее время здесь функционирует санаторий «Тараскуль» на 500 мест. В перспективе рассчитан на 1360 мест круглогодичного функционирования. Больные будут размещаться в благоустроенном девятиэтажном спальном корпусе, который соединен теплым переходом с клубом, столовой и водогрязелечебницей. Водогрязелечебница на 26 ванн и 28 грязевых кушеток, где отпускаются хлоридно-натриевые ванны. Имеются бассейн, водолечебная кафедра с набором душей, подводный душ-массаж, ингаляторий, два зала лечебной физкультуры, поликлиника с лечебно-диагностическими кабинетами (электролечение, светолечение, функциональной диагностики, рентгеновский, зубоврачебный, гинекологический, кишечный и другие), клиническая и биохимическая лаборатории.

Есть клуб, библиотека с читальным залом.

Показания: заболевания органов пищеварения, движения, нервной системы, гинекологические.

Адрес: 625058, Тюменская область, курорт Тараскуль, санаторий «Тараскуль».

УЛЬЯНОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

Санаторий имени В. И. Ленина — начал функционировать с 1983 г., относится к санаториям высшей группы. Рассчитан на 504 места. Больные размещаются

в благоустроенном высотном корпусе, в одно- и двухместных палатах. Основной спальный корпус соединен теплыми переходами с лечебным корпусом, клубом и столовой. Санаторий имеет хорошо оснащенную лечебно-диагностическую базу. Имеется ванное отделение, установки для лечебных душей и подводного душа-массажа, контрастные ванны, лечебный бассейн, сауна, ингаляторий, кабинеты: функциональной диагностики, рентгеновский, физиотерапии, лечебной физкультуры, массажа, иглорефлексотерапии, зубоврачебный, лаборатории — клиническая, биохимическая, бактериологическая. Хорошо организовано лечебное питание.

К услугам лечащихся клуб на 350 мест, библиотека с читальным залом, бильярдная, музыкальный салон, спортивная и танцевальная площадки, комната для тихих игр. На берегу Волги оборудованы лодочная станция и пляж.

При санатории организовано амбулаторное лечение по курсовкам, с предоставлением жилья.

Показания: заболевания органов пищеварения, печени и желчевыводящих путей, почек и мочевыводящих путей.

Срок лечения — 24 дня.

Адрес: 433320, Ульяновская область, Ульяновский район, с. Ундоры, санаторий имени В. И. Ленина.

ЧЕЛЯБИНСКАЯ ОБЛАСТЬ

Санаторий «Солнечный» — находится в 120 км к югу от г. Челябинска, в 9 км от г. Троицка и в 14 км от одноименной ст. Южно-Уральской ж. д. Сообщение от станции до санатория городским автобусом.

Расположен в тенистом парке, на высоком берегу небольшой реки Уй, которая отделяет Челябинскую область от Казахстана. Функционирует санаторий только в теплое время года (с 20 мая по 20 сентября) на 270 мест. В летние месяцы (июнь — август) принимаются на лечение подростки в возрасте от 15 до 17 лет. Больные размещаются в летних павильонах. Основные лечебные средства — степной климат и кумысолечение. Санаторий располагает необходимыми диагностическими кабинетами и лабораториями. Широко используется физиотерапия, лечебная физкультура, массаж, лечебное питание. Есть летний клуб, библиотека, спортивные площадки, лодочная станция, аэросолярий.

Показания: заболевания органов пищеварения и органов дыхания нетуберкулезного характера.

Срок лечения — 24 дня.

Адрес: 457000, Челябинская область, г. Троицк, санаторий «Солнечный».

ЧИТИНСКАЯ ОБЛАСТЬ

Курорт Дарасун

Относится к числу курортов республиканского значения. Находится в Крымском районе, в 133 км от г. Читы и в 68 км от ст. Дарасун Забайкальской ж. д. Сообщение от ст. Дарасун до курорта автобусное, по асфальтированному тракту, идущему от г. Читы до границы с Монгольской Народной Республикой. На ст. Дарасун имеется остановочный пункт. Город Чита связан с курортом воздушным и регулярным автобусным сообщением.

Расположен курорт на высоте 740—760 м над уровнем моря, в живописном уголке Забайкалья, в долине горной речки Дарасунки, входящей в систему реки Ингоды. Занимает территорию свыше 150 га. Окружающие его с трех сторон горы покрыты березовым лесом, сосновыми и смешанными рощицами. В 10—15 км от курорта есть несколько озер. Климат континентальный. Среднегодовая температура воздуха — 2,6 °С. Зима холодная и длительная. Наиболее холодный месяц — январь (—22,1 °С). Лето теплое, сухое, с большим количеством солнечных дней. Наиболее теплый месяц — июль (+16,4 °С), дневная температура может доходить до +34 °С. Осадков выпадает до 400 мм в год, из них 65 % — в летние месяцы. Относительная среднегодовая влажность небольшая, около 72 %. Продолжительность солнечного сияния — свыше 2500 часов в год. Ветры северо-западные, слабые. Дарасун — самый крупный курорт Восточной Сибири. Его минеральные источники были известны местному населению еще в конце XVII века. Дарасун в переводе с бурятского означает «красная вода», — и действительно, если местная минеральная вода постоит некоторое время, она приобретает красновато-ржавый цвет из-за содержания в осадке большого количества железа.

Основные лечебные средства курорта — углекислые железистые гидрокарбонатные кальциево-магниевые воды с общей минерализацией 1,9 г/л и горный воздух. Вода источников по своему составу близка к кисловодскому

нарзану, но отличается от него большим содержанием углекислоты (3,2 г/л), более низкой температурой и меньшей минерализацией. Вода применяется для ванн и для питьевого лечения. Организован также розлив ее в бутылки.

На курорте круглый год функционирует санаторий «Дарасун» на 1093 места. Больные размещаются в нескольких благоустроенных корпусах, с одно- и двухместными комнатами.

В санатории работает бальнеолечебный корпус с водолечебницей на 40 ванн и грязелечебным отделением. Лечебная грязь привозится из озера Угдан. В комплексном лечении больных наряду с бальнеогрязелечением широко применяется физиотерапия, лечебная физкультура, массаж, климатолечение, лечебное питание и другие методы.

Для обследования больных развернуты клиническая, биохимическая и бактериологическая лаборатории, диагностические кабинеты: рентгеновский, эндоскопический, функциональной диагностики и другие. Все лечебные и диагностические кабинеты и лаборатории хорошо оснащены современным оборудованием и аппаратурой. Для климатолечения имеется аэросолярий, в парке оборудованы дорожки для дозированной ходьбы.

Санаторий располагает Дворцом культуры со зрительным залом на 600 мест, библиотекой, читальным и спортивным залами. На территории санатория спортивные и танцевальные площадки.

Показания: заболевания органов пищеварения, кровообращения и гинекологические.

Срок лечения — 24 дня.

Адрес: 673314, Читинская область, Карымский район, курорт Дарасун, санаторий «Дарасун».

Курорт Кука

Находится в 70 км к западу от г. Читы и в 7 км от ст. Лесная Забайкальской ж. д. На станции имеется приемно-остановочный пункт, откуда больных доставляют автотранспортом курорта. С г. Читой налажено автобусное сообщение.

Расположен курорт на высоте 790 м над уровнем моря, в живописной местности на восточных отрогах Яблонового хребта, среди гор, покрытых хвойным и смешанным лесом. В окрестностях его — горные ключи, озера, а в 9 км от курорта протекает река Ингода.

Климат резко континентальный. Лето умеренно теплое, зима холодная. Средняя температура самого холодного месяца (января) -32°C , наиболее теплого месяца (июля) $+30^{\circ}\text{C}$. Осадков выпадает 300—350 мм в год. Летние осадки составляют около 70 % годового их количества. Ветров, как правило, почти не бывает, так как курорт с севера закрыт горными хребтами. Основное лечебное средство — углекислая, магниевая-кальциевая вода со средней минерализацией, которая применяется для питьевого лечения. Организован также розлив минеральной воды «Кука», которая поступает в продажу.

На курорте в течение всего года функционирует санаторий «Кука» на 180 мест. Больные размещаются в благоустроенных корпусах в комнатах на два-три человека.

Применяется физиотерапевтическое лечение, массаж, лечебная физкультура, лечебное питание и другие методы. Работают все необходимые лечебные и диагностические кабинеты и лаборатории, оснащенные современным оборудованием и аппаратурой.

На территории курорта имеется аэросолярий, оборудованы маршруты для дозированной ходьбы, спортивные площадки. Есть клуб, библиотека с читальным залом, в холлах спальных корпусов установлены телевизоры.

Показания: заболевания органов пищеварения и урологические.

Срок лечения — 24 дня.

Адрес: 673025, Читинская область, Читинский район, курорт Кука, санаторий «Кука».

Курорт Шиванда

Находится в 205 км восточнее г. Читы и в 22 км от ст. Солнцевая Забайкальской ж. д. На железнодорожной станции есть остановочный пункт, откуда больные доставляются на автотранспорте курорта. Расположен на высоте 800 м над уровнем моря, в юго-западной части долины реки Шиванды, в живописной гористой местности, покрытой богатой растительностью.

Климат курорта резко континентальный, с холодной продолжительной зимой и коротким теплым летом. Самый холодный месяц — январь (средняя температура -27°C), наиболее теплый месяц — июль (средняя температура $+20^{\circ}\text{C}$). Осадков выпадает немного (260—290 мм). Ветры преобладают северо-западные. Основное лечебное средство — углекислая минеральная вода, совпадающая

по своему составу с водами курортов Дарасун, Кука, Ямаровка. Вода Шиванды используется и как приятный на вкус, освежающий напиток. В переводе на русский язык «Шиванда» означает «солнечный источник».

На курорте круглогодично функционирует санаторий «Шиванда» на 250 мест. Больные размещаются в благоустроенном пятиэтажном корпусе, комнаты на одного-двух человек. В корпусе столовая, клуб со зрительным залом на 200 мест, библиотека; лечебно-диагностическое отделение располагает кабинетами физиотерапии, лечебной физкультуры, массажа, ингалятором и другими лечебными и диагностическими кабинетами и лабораториями. Минеральная вода применяется в лечебных целях в виде ванн, кишечных промываний, ингаляций, душей и для приема внутрь.

На территории оборудованы летняя эстрада, спортивные площадки, дорожки для дозированной ходьбы.

Показания: заболевания органов пищеварения и дыхания нетуберкулезного характера.

Срок лечения — 24 дня.

Адрес: 673386, Читинская область, Шилкинский район, курорт Шиванда, санаторий «Шиванда».

Курорт Ямаровка

Находится в 390 км от г. Читы и в 285 км от ст. Петровский завод Забайкальской ж. д., откуда налажено автобусное сообщение с курортом. Дорога проходит по очень красивым таежным местам. На ст. Петровский завод имеется приемно-остановочный пункт. Кроме того курорт связан воздушным сообщением с гг. Читой и Улан-Удэ через аэропорт, который находится в с. Черемхово, в 10 км от курорта.

Расположен в красивой горной местности, на высоте 980 м над уровнем моря, у подножия Малоханского хребта (отрог Яблонового), в долине стремительной реки Ямаровки, окружен со всех сторон горами, покрытыми лесом, преимущественно из хвойных пород деревьев. На склонах гор растет забайкальский даурский рододендрон (багульник), во время его цветения горы покрыты живописным розовым ковром. Климат Ямаровки резко континентальный. Зима холодная. Самый холодный месяц — январь (средняя температура — 24 °С). Лето короткое, но жаркое, наиболее теплый месяц — июль (средняя температура воздуха +15 °С), но в отдельные дни температура днем доходит до +35—36 °С. Осадков выпа-

дает 340—360 мм в год. Резких ветров не бывает, так как курорт защищен со всех сторон горами.

Основное лечебное средство — углекислая гидрокарбонатная кальциево-магниевая вода, применяющаяся для ванн и питьевого лечения. Источники были открыты впервые охотниками-бурятами более 100 лет назад.

На курорте функционирует санаторий «Ямаровка» на 300 мест летом и 210 зимой. Больные размещаются в благоустроенных каменных корпусах и корпусах деревянной постройки. Имеются ванное здание, ингаляторий, аэросолярий, кабинеты электросветолечения, лечебной физкультуры, массажа и все необходимые диагностические кабинеты и лаборатории.

В парке и примыкающем к курорту лесу проходят два естественных маршрута дозированной ходьбы: западный — протяженностью 1125 м и восточный — протяженностью 450 м. К услугам больных клуб, хорошая библиотека, спортивные площадки.

Показания: заболевания органов пищеварения.

Адрес: 673036, Читинская область, Красно-Чикойский район, курорт Ямаровка, санаторий «Ямаровка».

ЯРОСЛАВСКАЯ ОБЛАСТЬ

Санаторий «Золотой колос» — находится в 50 км от г. Ярославля и в 4 км от районного центра — пос. Некрасовское. Сообщение автобусом от автовокзала г. Ярославля до пос. Некрасовское, далее в дни заезда автобусом санатория.

Расположен в сосновом бору, на берегу Волги, берег мелкопесчаный. Функционирует в течение всего года на 300 мест. Больные размещаются в благоустроенном корпусе, в комнатах на одного-двух человек, со всеми удобствами.

На территории санатория бурением на поверхность выведены сульфатно-кальциево-магниевая минеральная вода небольшой минерализации, применяемая для питьевого лечения, и хлоридно-натриевые рассолы, используемые для ванн. В водолечебном отделении кроме ванн отпускаются лечебные души, подводный душ-массаж, работает отделение озокеритопарафинолечения, ингаляторий, кабинеты электросветолечения, лечебной физкультуры, массажа, кишечных процедур, зубоврачебные и другие, а также необходимые диагностические кабинеты и лаборатории. Действует питьевой бювет.

Есть клуб с кинозалом, библиотека с читальным залом. Все подразделения санатория объединены в одном здании.

Показания: заболевания органов пищеварения и движения.

Срок лечения — 24 дня.

Адрес: 152043, Ярославская область, Некрасовский район, санаторий «Золотой колос».

МЕЖКОЛХОЗНЫЕ ЗДРАВНИЦЫ (РСФСР)

АЛТАЙСКИЙ КРАЙ

Санаторий-профилакторий «Золотой колос» общетерапевтического профиля на 65 мест находится в 240 км от Барнаула и в 40 км от г. Камень-на-Оби.

Здравница расположена в сосновом бору, у искусственного водоема. Основные лечебные факторы: климатический и иловая грязь из местного озера. Используются электро-, физиотерапия, лечебная физкультура, массаж и другие процедуры. Отдыхающие размещаются в двух-, трехместных палатах со всеми удобствами. К их услугам библиотека, спортивные площадки, соседний Дом культуры. Организуются экскурсии в город Камень-на-Оби, где имеется богатый краеведческий музей.

Проезд: до Барнаула, далее автобусом до города Камень-на-Оби или прямым железнодорожным сообщением до ст. Камень-на-Оби.

Санаторий-профилакторий «Степной бор» общетерапевтического профиля на 63 места расположен в 45 км от рабочего поселка Благовещенка, в 5 км от села Шимолино.

Здравница разместилась в сосновом бору, палаты двух-, пятиместные со всеми коммунальными удобствами. Основными лечебными факторами являются климатический, иловая, сульфидная грязь и рапа озера «Кучук». Функционируют водолечебница и кабинеты грязе-, электро- и светолечения, массажный, физиотерапевтический, ле-

чебной гимнастики, стоматологический, фотарий. Полноценному, полезному и разнообразному отдыху способствуют клуб, библиотека, спортивные площадки, аттракционы.

Организуются экскурсии в Благовещенку и по окрестностям.

Проезд: по железной дороге до ст. Ново-Благовещенка, далее автобусом до с. Шимолино.

АМУРСКАЯ ОБЛАСТЬ

Санаторий-профилакторий «Приамурье» общетерапевтического профиля на 100 мест разместился в 65 км от Благовещенска в Тамбовском районе, на окраине села Козьмодемьяновка.

Здравница расположена на берегу озера, имеются основные медицинские кабинеты: диагностический, парафинолечения, физиотерапевтический, лечебной физкультуры, стоматологический. К услугам приезжающих одно-, двухместные палаты со всеми удобствами, клуб, библиотека, спортивная площадка.

Проезд: до Благовещенска, далее автобусом до с. Козьмодемьяновка.

БАШКИРСКАЯ АССР

Санаторий-профилакторий «Золотой колос» общетерапевтического профиля на 100 мест находится в Мелеузовском районе в 55 км от ст. Мелеуз и 360 км от столицы республики.

Здравница расположена в живописной горно-лесистой местности на берегу Нугушского водохранилища. Основной лечебный фактор — климатический. Применяются хвойно-жемчужные и морские ванны, грязевые процедуры, парафиноозокеритное и электросветолечение.

Палаты двух-, трехместные, есть библиотека, спортивная площадка. Организуются экскурсии по живописным окрестностям здравницы.

Проезд: по железной дороге до ст. Мелеуз, далее автобусом до пос. Нугуш.

Санаторий-профилакторий «Ай» общетерапевтического профиля на 85 мест находится в Дуванском

районе в 75 км от станции Сулея и 300 км от Уфы, вблизи села Месягутово.

Здравница расположена в предгорье, рядом с лесом. Главный лечебный фактор — климатический. Имеются водогрязелечебница; физио- и бальнеотерапевтический, парафиноозокеритный, стоматологический, массажный кабинеты. Летом принимает на отдых и лечение детей. Палаты в основном двух-, трехместные, есть клуб, библиотека, спортивные площадки.

Проезд: до Уфы, далее поездом (или прямым сообщением по железной дороге) до ст. Сулея, затем автобусом до с. Месягутово.

БРЯНСКАЯ ОБЛАСТЬ

Санаторий «Затишье» на 500 мест находится в 185 км от Брянска и в 12 км от города Клинцы.

Здравница размещается в смешанном лесу, на берегу реки Унеча и искусственного озера. Основной природный лечебный фактор — минеральная вода: среднеминерализованная сульфатно-хлоридная и натриево-кальций-магниева (близкая к трускавецкой или курорта «Кранка») для питья и бромный хлоридно-натриевый рассол, который в разведенном виде используется для ванн.

В просторном и светлом новом четырехэтажном корпусе сосредоточены лечебно-диагностические подразделения: водобальнеолечебница с гидропатическим отделением, отделение лечебной физкультуры и массажа с бассейном и кабинетом механотерапии, физиотерапевтическое отделение с кабинетами электро- и светолечения, высокочастотной терапии и др., стоматологическое отделение, клинико-биохимическая лаборатория, смотровой и процедурный, кабинет функциональной диагностики, рентгеновский кабинет, отделение озокеритолечения, питьевая галерея.

Палаты в основном двухместные, со всеми коммунальными удобствами. К услугам приезжающих большой клуб, богатая библиотека, спортивные площадки, пляж, лыжная база. Проводятся экскурсии в города Гомель и Клинцы, по живописным местам и историческим памятникам.

Показания: болезни органов пищеварения, костно-мышечной и нервной систем.

Проезд: до Брянска, далее до ст. Клинцы или прямым сообщением до ст. Клинцы, затем автобусом.

Санаторий-профилакторий «Снежка» на 100 мест находится в Брянском районе в 20 км от Брянска.

Здравница располагается в лесу, на берегу реки и озера.

Основной лечебный фактор — минеральная питьевая вода. Имеются водолечебница, кабинеты электросветолечения, массажный, стоматологический.

Палаты двух-, трехместные со всеми коммунальными удобствами. В распоряжении отдыхающих клуб, библиотека, спортивные площадки, пляжи. Организуются экскурсии в Брянск, на партизанскую поляну, по окрестностям.

Показания: болезни органов пищеварения, органов дыхания нетуберкулезного характера, костно-мышечной и нервной систем.

Проезд: до Брянска, далее автобусом.

БУРЯТСКАЯ АССР

Курорт «Аршан» — располагается в 500 км от Улан-Удэ, в 220 км от Иркутска.

Здравница размещается у подножья южного склона Тункинских Альп, в хвойно-лиственном лесу, на берегу реки Кынгорги. Для ванн и питьевого лечения используются углекислые гидрокарбонатно-сульфатно-кальцево-магниево-содовые с невысокой минерализацией и повышенным содержанием кремниевой кислоты минеральные воды здешних источников. Имеются все необходимые по профилю курорта лечебно-диагностические кабинеты и лаборатории. Палаты двух-, трехместные со всеми коммунальными удобствами; работают клуб, библиотека, спортивные площадки.

Спальный корпус на 70 мест — в ведении совета по управлению курортами профсоюзов.

Показания: болезни органов пищеварения и системы кровообращения.

Проезд: до Улан-Удэ, далее поездом (или прямым железнодорожным сообщением) до ст. Слюдянка, затем автобусом.

ВЛАДИМИРСКАЯ ОБЛАСТЬ

Санаторий «Сосновый бор» — находится в Петушинском районе, в 115 км от Москвы и в 25 км от

города Орехово-Зуево. Функционирует межколхозный корпус на 80 мест.

Здравница размещается на берегу реки Киржач, в большом хвойном лесу. Санаторий располагает хорошо оборудованными диагностическими кабинетами и лабораториями, водолечебницей, где отпускаются хвойные, жемчужные и углекислые ванны, специальные души. Используются субаквальные ванны, озокерито-, парафино- и электросветолечение, лечебная физкультура, массаж, привозная питьевая вода курорта Моршин.

Палаты двухместные со всеми коммунальными удобствами. Имеется широкоэкранный кинотеатр, танцевальный зал, библиотека, бильярдная, спортивные площадки, лечебный пляж.

Показания: болезни органов пищеварения.

Проезд: до Владимира, далее поездом или прямым железнодорожным сообщением до ст. Орехово-Зуево, затем автобусом.

ГОРЬКОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

Санаторий-профилакторий «Узольская жемчужина» на 160 мест находится в Городецком районе в 60 км от Горького и 18 км от станции Заволжье.

Здравница расположена на берегу реки Узола в хвойно-лиственном лесу.

Основные лечебные факторы — привозная грязь из Шатковского месторождения и минеральные воды двух типов: сульфатно-кальциево-натриево-магниевые и хлоридно-натриевые. Медицинские кабинеты оборудованы современной аппаратурой. Отпускаются минеральные, хвойные, жемчужные, углекислые, субаквальные ванны, наряду с грязевыми аппликациями проводятся гальвано-грязевые процедуры, применяется парафино- и электросветолечение, желудочно-кишечные промывания и орошения, лечебная физкультура, массаж. Палаты двух-, трехместные, со всеми коммунальными удобствами. Имеются клуб, библиотека, спортивные площадки. Организируются экскурсии в г. Городец и др.

Показания: болезни органов пищеварения.

Проезд: 1) до Горького или прямым сообщением до ст. Заволжье, далее автобусом; 2) автобусом Горький — Городец, затем автобусом санатория или рейсовым Городец — Смольки.

КИРОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

Оздоровительный комплекс «Колос» — располагается в Оричевском районе, в 44 км от областного центра, вблизи поселка Нижне-Ивкино. Здравница размещается в сосновом бору, на берегу лесной речки Ивкинки.

В состав комплекса входят: санаторий-профилакторий на 250 мест, функционирующий с октября по май, база отдыха на 60 мест, работающая в тот же период по выходным дням, и пионерский лагерь на 350 мест, действующий в июне — августе. Летом проводят смены общего и санаторного типа, а также смены для совместного отдыха родителей и детей.

Спальный корпус — современное пятиэтажное здание с лоджиями. Комнаты гостиничного типа одно-, двух-местные, со всеми коммунальными удобствами. В лечебном корпусе сосредоточены кабинеты функциональной диагностики, физиотерапии, лечебной физкультуры, стоматологический, лаборатории, водо- и грязелечебница, сауна с плавательным бассейном. Минеральная вода, добываемая из трех пробуренных на территории здравницы скважин, и иловая грязь из рядом расположенного озера обладают ценными бальнеологическими свойствами и широко используются в лечебном процессе.

В распоряжении отдыхающих клуб, библиотека, спортивные и игровые площадки. Организуются экскурсии в Киров и по живописным окрестностям.

Показания: болезни органов пищеварения и костно-мышечной системы.

Проезд: до Кирова, далее автобусом до поселка Нижне-Ивкино.

КОСТРОМСКАЯ ОБЛАСТЬ

Санаторий им. Ивана Сусанина — располагается в Красносельском районе, в 18 км от областного центра. В профсоюзном санатории межколхозный корпус на 200 мест.

Здравница размещается в сосновом бору, на берегу реки Покши (приток Волги). Имеет все необходимые по профилю лечебно-диагностические кабинеты. Широко используется здешняя минеральная вода. Палаты двух-местные, со всеми коммунальными удобствами. К услу-

гам отдыхающих клуб, библиотека, лодочная станция, пляж, спортивная площадка.

Показания: болезни органов пищеварения.

Проезд: до Костромы, далее автобусом до села Боровиково.

КРАСНОЯРСКАЯ ОБЛАСТЬ

Курорт «Озеро Шира», где действует корпус на 100 мест для лечения и отдыха тружеников села, расположен в Хакасии, в 180 км от Абакана и 455 км от Красноярска.

Здравница размещается в Качинской степи, на берегу озера Шира. Его вода относится к сульфатно-хлоридно-гидрокарбонатно-натриево-магниевому типу (с минерализацией 17—21 г/л) и применяется для ванн и питьевого лечения. На курорте действует водогрязелечебница на 20 ванн и 20 кушеток. Для аппликаций используется грязь озера Утичье-3. Имеются необходимые по профилю лечебные и диагностические кабинеты и лаборатории. Работает питьевой бювет.

На озере в летнее время оборудованы купальни, функционируют пляж и лодочная станция. К услугам отдыхающих клуб, библиотека, игровые комнаты, спортивные площадки.

Показания: болезни органов пищеварения, костно-мышечной и нервной систем, гинекологические.

Проезд: до Красноярска, далее поездом (или прямым железнодорожным сообщением) до станции Шира, затем автобусом.

Пионерские лагеря: «Зеленый бор» в Шушинском районе на 320 мест; «Салют» в Ермаковском районе на 240 мест; «Лесная республика» в Минусинском районе на 160 мест; «Колосок» в Канском районе на 240 мест; «Солнечный» в Иланском районе на 220 мест; «Соснячок» в Новоселовском районе на 120 мест; «Дружба» в Дзержинском районе на 280 мест.

ЛИПЕЦКАЯ ОБЛАСТЬ

Курорт «Липецк», на территории которого построен спальный корпус на 212 мест для лечения сельских

тружеников, расположен в г. Липецке, на берегу живописной реки Воронеж.

В здравнице действуют водогрязелечебница, питьевая галерея, климатопавильоны, а также все необходимые по профилю курорта диагностические и лечебные кабинеты и лаборатории. Палаты одно-, двухместные, со всеми коммунальными удобствами. Имеются клуб, спортивные и игровые площадки, городской благоустроенный пляж, лодочная станция.

В ведении совета по управлению курортами профсоюзов.

Показания: болезни органов пищеварения, костно-мышечной и нервной систем, гинекологические.

Проезд: до Липецка, далее городским транспортом.

Пионерский лагерь «Гигант» — в Требунском районе на 160 мест.

СВЕРДЛОВСКАЯ ОБЛАСТЬ

Санаторий-профилакторий «Сосновый бор» — на 250 мест находится рядом с городом Талица в 250 км от областного центра. Достаточно удаленный от горного Урала этот район характеризуется более устойчивой мягкой и солнечной погодой по сравнению с остальной территорией области.

Здравница разместилась в живописной местности, в сосновом лесу. Благоприятные климатические условия, редкостная по свойствам Талицкая минеральная вода, используемая для внутреннего и наружного применения, обширный комплекс физиотерапевтических процедур, оснащенные современным оборудованием медицинские кабинеты и лаборатории позволяют успешно осуществлять лечебный процесс.

Прибывающие на лечение размещаются в благоустроенных корпусах со всеми коммунальными удобствами. В их распоряжении клуб, библиотека с читальным залом, игровые комнаты, спортивные площадки, лыжная база, проводятся экскурсии в Тюмень, Свердловск и др.

Показания: болезни органов пищеварения.

Проезд: до Свердловска, далее поездом или прямым железнодорожным сообщением до станции Талица, затем городским автобусом.

Санаторий-профилакторий «Колос» — общетерапевтического профиля, 35 мест, в селе Арамашево Алапаевского района, в 5 км от станции Самоцвет и в 100 км от областного центра.

Здравница разместилась в сосновом лесу, на берегу реки Реж. По типу она относится к климато-грязевым курортам. Здешние природные условия открывают богатые возможности для климатотерапии. В лечебном процессе широко используется грязь озера Молтаево — одного из самых древних сапропелевых озер Урала.

Это озеро издавна славится своей целительной силой. В течение многих лет местное население традиционно применяло воду и сапропелевую грязь озера Молтаево для лечения ряда кожных заболеваний, различных травм и воспалительных процессов. Еще в 1945 году в деревне Деево, в 4 км от озера, была организована небольшая колхозная грязелечебница. Ее успешная работа способствовала созданию курорта. Что же касается запасов сапропелевой грязи в озере Молтаево, то они весьма велики и способны обеспечить потребности не только здешних здравниц.

Кроме того, в санатории-профилактории «Колос» отпускаются хлоридно-натриевые и йодобромные, хвойные, жемчужные и хвойно-жемчужные ванны. Физиотерапевтическое отделение оснащено современной аппаратурой.

В летние месяцы «Колос» принимает родителей с детьми.

Проезд: до Свердловска, далее по железной дороге (или прямым железнодорожным сообщением) до ст. Самоцвет, затем автобусом до с. Арамашево или рейсовым автобусом Свердловск — Алапаевск до того же села.

СТАВРОПОЛЬСКИЙ КРАЙ

Санаторий «Зори Ставрополя» — на 500 мест, находится на курорте Пятигорск, на высоте более 500 м на склоне горы Машук. Благотворный горно-степной климат является одним из важнейших оздоровительных факторов. Средняя температура января -4°C , июля $+23^{\circ}\text{C}$. Среднегодовое количество осадков около 500 мм.

По богатству, разнообразию и высокой бальнеологической ценности своих минеральных вод, используемых главным образом для ванн, но некоторые и для питьевого лечения. Пятигорск занимает особое место в этой

курортной зоне. Обладает Пятигорский курорт и собственными грязями, крупные запасы которых сосредоточены в Тамбуканском озере, расположенном в 12 км от города. Грязь иловая содержит неорганические и органические вещества (среди них и типа биогенных стимуляторов), множество ценных микроэлементов.

Все эти факторы в полной мере используются в санатории «Зори Ставрополя». Его лечебный корпус вмещает комплекс необходимых по профилю здравницы кабинетов, а также клинико-биохимическую лабораторию, стоматологическое отделение, зал лечебной физкультуры. В частности здесь применяются такие современные методы лечения, как рефлексотерапия, психотерапия и т. п. В процессе строительства находится новый лечебный корпус.

Палаты двухместные, со всеми коммунальными удобствами. Есть клуб с киноконцертным и танцевальным залами, библиотекой, музыкальным салоном, игровыми комнатами. Организуются экскурсии в города Кавмин-группы, в Домбай и Теберду.

Санаторий в ведении краевого объединения «Ставропольско-колхозздравница».

Показания: болезни органов пищеварения, костно-мышечной и нервной систем, а также гинекологические.

Проезд: до Пятигорска, далее местным транспортом.

ЧИТИНСКАЯ ОБЛАСТЬ

Курорт «Кука», на котором действует корпус на 100 мест, предназначенный для обслуживания сельских тружеников, находится в Читинском районе в 70 км от областного центра.

Здравница разместилась на высоте 790 м над уровнем моря, среди покрытых лесом гор Яблонового хребта. Помимо климатотерапии в лечебном процессе применяется местная углекислая магниевая-кальциевая вода средней минерализации, получившая название курорта. В санатории имеются все необходимые по профилю лечебно-диагностические кабинеты и лаборатории.

Спальный корпус объединяет двухместные палаты со всеми удобствами. Есть клуб, библиотека, спортивные площадки.

Показания: болезни органов пищеварения.

Проезд: до Читы, далее поездом (или прямым сообщением по железной дороге) до ст. Лесная, затем автобусом.

СОДЕРЖАНИЕ

От составителей	3
Глава 1. ОБЩЕЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ О ЗАБОЛЕВАНИЯХ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ	4
§ 1 Понятие здоровья и болезни	4
§ 2 Причины болезни	5
§ 3 Система органов пищеварения и характерные симптомы при их заболеваниях	7
§ 4 Наиболее распространенные заболевания органов пищеварения	21
Глава 2 ЛЕЧЕНИЕ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ ПИТАНИЕМ	47
§ 1 Лечебное питание при язвенной болезни желуд- ка и двенадцатиперстной кишки	47
§ 2 Лечебное питание при гастрите	52
§ 3 Лечебное питание при заболеваниях кишечника	55
§ 4 Лечебное питание при остром гепатите	63
§ 5 Лечебное питание при хроническом гепатите	64
§ 6 Лечебное питание при циррозе печени	65
§ 7 Лечебное питание при холециститах	66
§ 8 Лечебное питание при панкреатите	68
Глава 3. КАК ПРИГОТОВИТЬ ДИЕТИЧЕСКИЕ БЛЮДА	72
Глава 4. ЛЕЧЕНИЕ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ ТРАВАМИ	80
§ 1 Фитотерапия при заболеваниях желудка и кишеч- ника	80
§ 2 Травы, используемые в фитотерапии при заболе- ваниях печени, желчевыводящих путей и хрони- ческом панкреатите	100
§ 3 Фитодиетика	146
§ 4 Холодные закуски и приправы	156
§ 5 Первые блюда из даров природы	156
§ 6 Вторые блюда с лесными дарами	161
§ 7 Целебные напитки	162
Глава 5. КАКИХ ВИТАМИНОВ ТЕБЕ НЕ ХВАТАЕТ?	166
Глава 6. АКУПУНКТУРА БЕЗ ИГОЛОК ИЛИ ТОЧЕЧНЫЙ МАССАЖ	173
§ 1 Как обрабатывать точки надавливания	178
§ 2 Как часто обрабатывать точки надавливания	182
§ 3 Точки надавливания на голове	182
§ 4 Точки надавливания на шее	193
§ 5 Точки надавливания на туловище	196
§ 6 Точки надавливания на спине	208
§ 7 Точки надавливания на руках и ногах	213
Глава 7. САНАТОРНО-КУРОРТНОЕ ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВА- НИЙ ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ	225



